

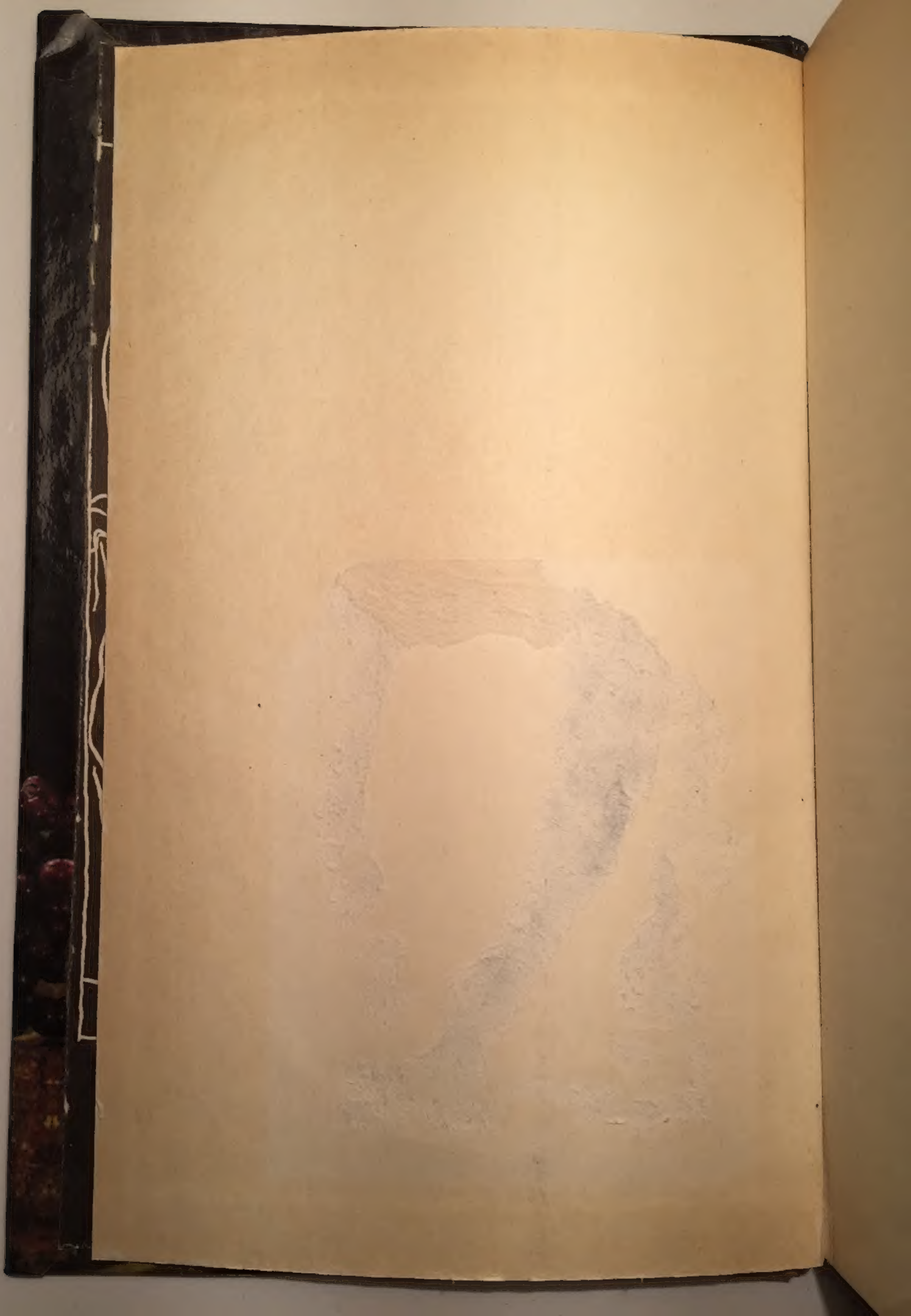
ГАЙДУК В. И.
ГАЙДУК И. В.

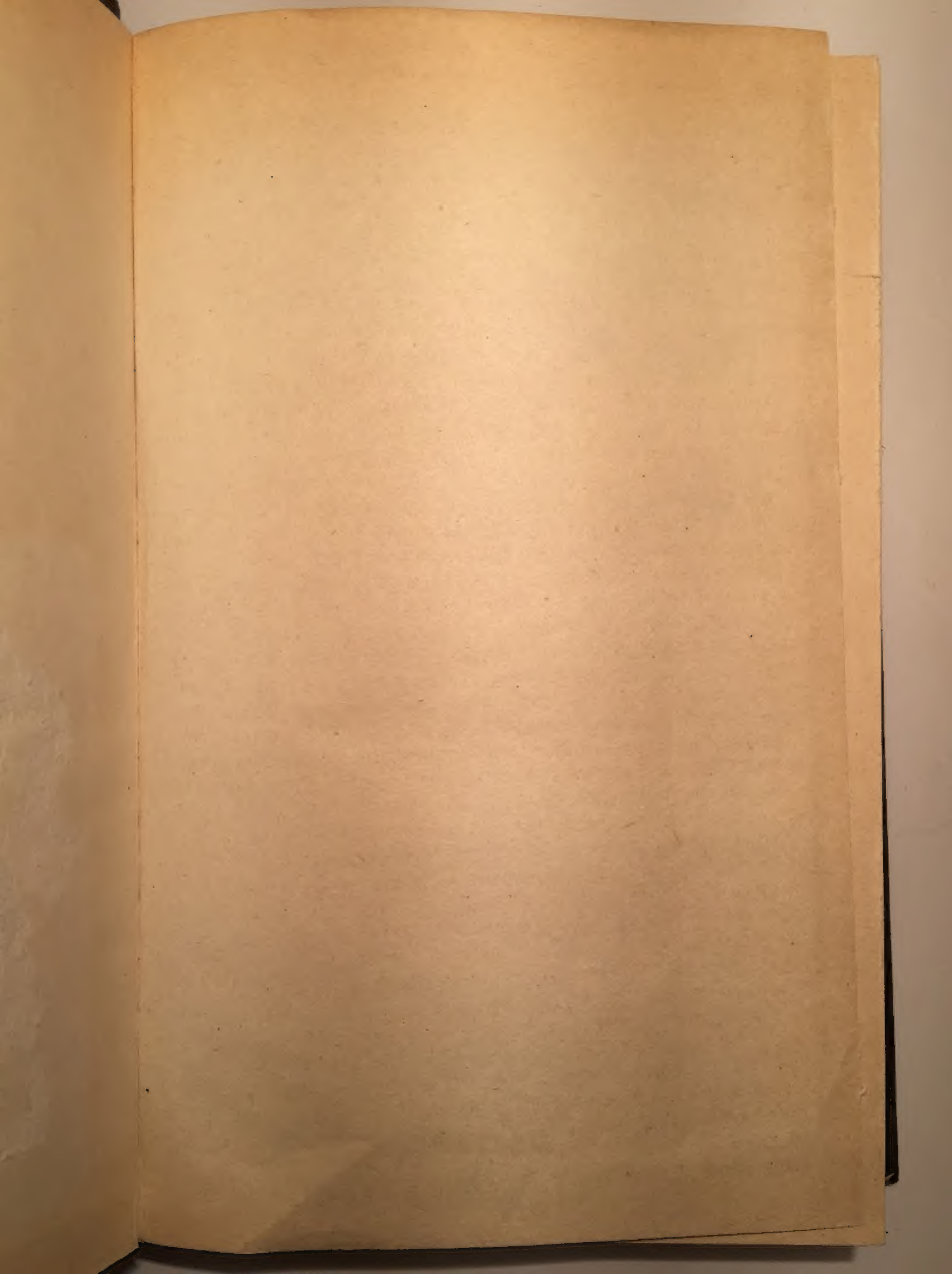
A woman with dark hair, wearing a yellow dress and ornate jewelry (headband, earrings, necklace), is shown from the chest up. She is pouring water from a clear glass bottle over her head. The water is captured mid-pour, creating a dynamic, flowing effect. To her right, a basket of green grapes is visible. The background is dark and textured. The overall mood is artistic and sensual.

ИСКУССТВО ЛЮБВИ











~~25~~

57.0
Г-14

В.И.ГАЙДУК, И.В.ГАЙДУК

ИСКУССТВО ЛЮБВИ

~~ЛТБ~~

~~9528-3~~

~~95~~

~~108~~

~~40~~

~~ПОГАШЕНО 23 НОЯ 2022~~

~~ЦБС №3 департамента
по культуре и искусству
ЦАО г. Москвы~~

~~К~~

REFL-book
БАКЛЕР

ББК 51.204
56.14

Ответственный редактор С.Л.Удовик

Научный консультант А.М.Удовик

Художник С.В.Пасечник

В оформлении обложки использованы кадры из
фильма "Осень на острове Лесбос"

В оформлении форзаца использованы офорты
Пабло Пикассо из серии "Сюита Воллара", 1933г.

Б 0303020000 Без объявления
95
ISBN 5-87983-021-7

© В.И.ГАЙДУК, И.В.ГАЙДУК, 1995
© Составление, «REFL-book», 1995
© Оформление, «Ваклер», 1995

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.....	5
Предисловие.....	6
МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА, ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	9
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИОЛОГИЯ ЗАЧАТИЯ	14
Мужские половые органы	14
Женские половые органы	21
Физиология зачатия (оплодотворение).....	31
Принципы наследования.....	34
Выбор пола ребёнка.....	36
Планирование семьи.....	38
Стерилизация мужчин и женщин.....	50
Прерывание беременности.....	50
БРАК И СЕМЬЯ.....	54
РАДОСТЬ СЕКСА.....	61
Пробуждение.....	62
Онанизм	67
Сексуальность	
Мужская сексуальность	69
Женская сексуальность	72
Пленительное тело	73
Нагота	76
Роль одежды в сексе	78
Культура интимных отношений и техника секса.....	82
Любовные игры	83
Половое сношение и фазы полового акта.....	90
Типы оргазма	97
Пути удовлетворения женщин с сильным темпераментом	101
Удовлетворение женщин со слабым темпераментом	103
Движения женщины во время полового акта.....	106
Сексуальные эмоции и поведение мужчины.....	109
Техника фрикций.....	114
Движения тела мужчины.....	116
ПОЗИЦИИ СЕКСА.....	118
Варианты базовых позиций и экзотические позиции.....	158
Игры со связыванием	165

	ОСНОВЫ СЕКСОПАТОЛОГИИ	381
	Вспомогательные сексуальные средства.....	169
5	Сексуальные тревоги	176
6	Секс в пожилом возрасте.....	180
	Нарушение половой функции у мужчин	
9	и ее коррекция.....	182
	Преждевременное семяизвержение.....	189
	Нарушение половой функции у женщин	
14	и ее коррекция.....	194
14	Чувствительная любовная терапия.....	200
21	Влияние алкоголя и курения на половую	
31	функцию.....	203
34	Влияние циклических колебаний биологических	
36	процессов и явлений на половую функцию и	
38	сексуальную активность человека.....	204
50	Фазы Луны.....	205
50	ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ	207
54	Бисексуальность.....	219
61	Гомосексуализм.....	221
62	Лесбиянизм.....	232
67	ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ,	
	ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ	
	Гинекологические болезни	
89	Бели — симптом гинекологических болезней.....	240
72	Эрозия шейки матки.....	241
73	Циклические кровотечения.....	242
76	Ациклические кровотечения.....	242
78	Болезненные менструации.....	243
82	Боль в области поясницы.....	244
83	Неправильное положение матки.....	244
90	Опущение и выпадение матки.....	245
97	Воспалительные заболевания половых органов	
101	Воспалительные заболевания наружных	
	половых органов	246
103	Воспаление влагалища.....	247
106	Воспаление матки.....	248
109	Воспаление придатков.....	249
114	Доброкачественные опухоли половых органов.....	251
116	Климактерическое состояние.....	252
118	Деформация молочных желез.....	254
120	Протезирование молочной железы.....	263
	БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.	
	Сифилис.....	265

Тропические трепонематозы.....	267
Гонорея.....	267
Трихомониаз.....	269
Негонорейный (неспецифический) уретрит.....	270
Урогенитальный хламидиоз.....	271
Микоплазмозные заболевания.....	271
Уретрит и вагинит, вызванные вирусом простого герпеса II типа.	272
Остроконечные кондиломы.....	272
Контагиозный моллюск.....	273
Гиардиаз.....	274
Урогенитальный кандидоз.....	274
Лобковый педикулез.....	275
Чесотка.....	275
Синдром приобретенного иммунодефицита.....	276
Некоторые заболевания половых органов, нуждающиеся в хирургическом или других видах лечения.....	278
Профилактика заболеваний половых органов.....	280
ПРОФИЛАКТИКА ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ	
Понятие о рефлексотерапии и точечном массаже при половых расстройствах.....	282
Воздействие на половую систему мужчины.....	284
Воздействие на половую сферу женщины.....	285
Физические упражнения.....	287
Упражнения для мышц ног.....	289
Купание.....	290
Физиотерапия.....	296
ТЕХНИКА МАССАЖА	
Классический массаж и техника его проведения....	301
Эротический массаж.....	302
Шиацу-массаж.....	311
Рольф-массаж.....	312
ПИТАНИЕ И СЕКС.....	314
Возбуждающие средства.....	315
Эротическая кухня.....	318
Эротический ужин или таинство любви.....	331
Приготовление сексуальных напитков.....	341
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Виды любви.....	347
Любовные игры.....	352
Словарь сексологических терминов.....	368
СИМВОЛЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ.....	378
Список литературы.....	379

От издательства

Различные психологические школы исходят из общего положения о том, что большинство психических нарушений обусловлено сексуальными проблемами, влияющими на все сферы жизнедеятельности личности.

Более чем 70-летнее игнорирование сексуальной проблематики и попытки направить сексуальную энергию в социальное русло неблагоприятно отразилось как на состоянии семьи - число разводов неуклонно растет, так и на распространении психических и венерических заболеваний.

Издательство не пошло по пути перевода какой-либо из огромного множества работ по этим проблемам, из существующих на западе, а решило предложить читателям книгу отечественных авторов, охватывающую широкий круг вопросов касающихся любви и брака, учитывающую наши условия и основанную как на достижениях отечественной сексологии, в частности профессора Юнды И.Ф., так и самых современных подходах западных исследователей и многовековых традициях восточных школ.

Коротко об авторах: И.В.Гайдук - врач дерматовенеролог, лауреат Республиканской премии, занимается проблемами болезней, связанных с половой сферой, сексуальным дискомфортом и дисфункциями, бесплодием.

В.И.Гайдук - врач по пластической хирургии, заслуженный рационализатор. Занимается вопросами реконструктивной и пластической хирургии, в частности коррекцией лица, молочных желез, живота и тела человека.

Являются авторами широкоизвестных книг: "Справочник по врачебной косметике"; "Все о косметике в 3 томах"; "Натуральная косметика" и многих других. Опубликовали свыше 50 работ по проблемам пола, заболеваний половых органов, косметологии и пластической хирургии.

Предисловие

Любовь... Каждый человек вкладывает в это емкое и многогранное понятие свой смысл, свои, только ему ведомые, чувства и образы. Любовь - понятие необычайно широкое. Любят свое дело, друзей, товарищей. Любят родственников, близких, детей. Любят природу, человечество, Родину. Бывает любовь конкретная, живая, действенная, а бывает отвлеченная - любовь вообще...

Что может быть конкретнее любви женщины и мужчины? Авторы В.И.Гайдук и И.В.Гайдук обратились именно к этой теме. И в популярной форме в книге изложены вопросы психологии сексуальных отношений, гармонии и дисгармонии интимных отношений, культуры взаимоотношения полов. Также приведены некоторые сведения из анатомии и физиологии половой системы человека, гинекологии и сексологии.

Научно-технический прогресс в целом оказал положительное влияние на развитие общей культуры человечества. Но в некоторых случаях негативно отразился на формировании нравственных установок, в частности на этике и культуре брачно-семейных отношений. К сожалению, ситуация в данной сфере складывается неблагоприятная. Свидетельством тому является ухудшение брачно-семейной конъюнктуры и демографических показателей. На фоне помолодевших браков возросло количество разводов. Сейчас каждый третий брак распадается на первом, а каждый четвертый на третьем году супружеской жизни. Параллельно отмечается падение рождаемости, участились случаи супружеской дисгармонии сексуальных расстройств, бесплодия в семье, венерических заболеваний, алкоголизма и наркомании. Кроме того наблюдается рост одиночества не только среди женщин, но и среди мужчин, что безусловно сказывается на продолжительности жизни и здоровье людей.

Анализ бракоразводных дел показал, что негативные явления в большинстве случаев связаны с недостаточной подготовкой молодых людей к половой и семейной жизни. Что впоследствии ведет к возникновению не только дисгармонии в интимных отношениях, но также может способствовать развитию болезненных состояний половой системы как у мужчин, так и у женщин.

Одной из наиболее трудных и мало разработанных проблем подготовки молодежи к семейной жизни является половое воспитание. Половое воспитание включает четыре основных тесно взаимосвязанных аспекта - социально-психологический, педагогический, медицинский и сексологический.

Методические и методологические сложности полового воспитания и просвещения связаны, с одной стороны, с динамизмом половой трансформации развития и созревания, а с другой - с ограниченной возможностью адекватного воздействия с целью формирования высоконравственных черт полового поведения. К тому же сексуально-репродуктивное здоровье и психоэмоциональное благополучие зависит от психического, физического и сексуального здоровья, которое необходимо корректировать, оберегать и укреплять.

Правильный подход к половому воспитанию молодежи должен повысить культуру межличностных взаимоотношений, особенно отношений женщины и мужчины, способствовать формированию правильных представлений о половых функциях, половом здоровье, начать подготовку к последующей семейной жизни.

Таким образом, половое воспитание призвано решать многие вопросы этического, психологического, эстетического, социального, бытового, гигиенического и сексологического порядка.

Когда же необходимо начинать половое воспитание ребенка? Период полового созревания начинается в среднем в 12-13 лет, а заканчивается - в 20-25. Следовательно половое воспитание нужно начинать до 12-летнего возраста. Ознакомление ребенка с процессами размножения должно происходить постепенно, начиная с размножения растений и животных, с тем, чтобы переход к рассмотрению анатомических и физиологических особенностей человека произошел совершенно естественно. Объяснение строения органов половой системы и их функций нужно давать с такой же полнотой и так же подробно, как и объяснение всех остальных систем и функций человеческого тела. У организма нет постыдных органов и функций, и менее всего могут такими считаться органы, воспроизводящие жизнь. Постыдными и недостойными могут быть только невежество и предрассудки, которые проявляются у некоторых людей в отношении половой жизни. Говорить о половых органах и их

функциях необходимо без неуместного смущения. Тем самым мы научим девушек и юношей воспринимать их не только как нормальное и естественное биологическое явление, но и как нечто такое, чему в силу его важности и необходимости следует уделять особую заботу и внимание. Только так можно научить молодых людей относиться с необходимой серьезностью и уважением к половой жизни.

Нужно открыто и откровенно рассматривать вопросы о начале полового общения, об опасностях, связанных с легкомысленным отношением к половым связям, влекущим за собой и раннюю беременность, и аборты, и венерические болезни, и СПИД.

Возникает вопрос: когда же заканчивать половое воспитание? С окончанием пубертатного периода, то есть в 25 лет? Опыт работы сексологов, сексопатологов, психиатров подсказывает, что половое воспитание, как и любое другое, должно продолжаться на протяжении всей жизни человека. Тогда возможно будет избежать многих дисгармоний в половой жизни, которые встречаются слишком часто.

В настоящей книге авторы сделали попытку осмыслить искусство любви через древние индийские и китайские трактаты о любви. Тем самым становится понятным, что проблема полового воспитания была актуальной и многие столетия тому назад, остается она таковой и теперь. Возможно оригинальные материалы, мало цитируемые в подобных изданиях, заинтересуют прежде всего взрослую аудиторию, которой, как уже говорилось выше, никогда не поздно учиться. Хотелось бы, чтобы поэзия, которой овевана техника сексуальных отношений в индийском эротическом трактате "Кама-сутра" проникла в наше, слишком практичное, сегодня. Интересны сведения о культуре эротического питания, думаю что многих они заинтересуют.

Оригинальный подбор материалов отражает своеобразную позицию авторов, поэтому настоящее издание мало напоминает сухой научный труд. Скорее это занимательная книга, содержащая много полезных сведений, которая многих может заинтересовать.

Профессор Юнда И.Ф.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА, ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Два пола, существующие в природе, являются гениальным творением, позволяющим достичь высшей гармонии в вечном единении и борьбе противоположностей. Все в жизни построено на половом отрицании и утверждении. В животном мире тоже постоянно наблюдается борьба за половое обладание. Процесс развития человечества не является исключением в этой вечной борьбе.

В отличие от животных, половая близость мужчины и женщины не всегда имеет целью воспроизведение потомства, но всегда несет осмысленную социально-биологическую нагрузку, связанную с человеческими формами общения. У людей, кроме биологических, есть социальные, общественные, этические, эмоциональные и другие потребности. Удовлетворение их возможно лишь в общении. Среди многочисленных форм отношений в жизни морально и физически здорового человека особое место занимает половое общение.

Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам самосохранения, дыхания, пищеварения и др. Человек рождается с определенным физиологическим сексуальным потенциалом, который впоследствии формируется в пределах жизненного опыта и интегрируется во взаимодействие с биологическими, психологическими, социальными и культурными факторами.

Между мужчиной и женщиной должны возникнуть возвышенные отношения. Если же этих чувств нет, то происходит обычное совокупление. Эротика не должна рассматриваться вульгарно, как простое удовлетворение инстинктов.

Женщины более платоничны, чем мужчины, у них желание половой связи не превалирует над духовной любовью. Мужчины должны знать, что женщины "любят ушами". Поэт В.Д.Федоров, автор философской, гражданской и интимной пирики, тонкий знаток женской психологии, пишет:

Раз скажу "милая" -
Губы раскроются,
Два скажу "милая" -
Сердце раскроется,

Три скажу "милая" -
 Душа распахнется.
 Шепну ей: "Люблю..." -
 Сердце заколотится,
 Скажу ей: "Люблю!.." -
 Голова закружится.
 Спою ей: "Люблю!" -
 Слезы выступят.

Вполне естественно, что не нужно доказывать ценность любви и в наше время, но идеализируя ее, не стоит забывать обо всех сторонах этого удивительного чувства. Немецкий сексолог профессор Штекель утверждает, что всякая любовь, в том числе романтическая, включает в себя сексуальные отношения. В любви зарождается неосознанное вначале желание физической близости. Благополучие половых отношений строится на чистом чувстве любви. Здоровые воспитанные молодые люди должны заранее готовить себя к счастливой жизни, расширяя свои знания и развивая способность любить по настоящему, а не посредством приобретения сомнительного опыта в случайных половых связях.

В построении интимных отношений, важно учитывать, что существует своего рода дисгармония между биологической и психологической сторонами полового акта. Это объясняют тем, что в процессе эволюции человека эмоционально-нравственная сторона полового акта стала более существенной, чем биологическая. Совершенство человека, его нравственные и эстетические требования к половому акту повышались, а биологическая сторона этого процесса не изменялась.

В связи с этим характер полового поведения мужчин и женщин различен, что имеет свое объяснение.

Мужчина физически сильнее, выше ростом, тяжелее, ноги у него длиннее, имеются и определенные антропологические различия. Половые органы мужчины не защищены и, с точки зрения физической обороны, расположены в неудачном месте. Природа, наделив мужчину физической силой, предоставила ему и другие преимущества по сравнению с женщиной, что делает возможной большую реализацию в обществе. Кроме этого, мужчина — это все-таки рыцарь без права принести вред "сопернику" — женщине и обреченный ожидать от нее благосклонного кивка. И не думайте, что так уж просто совместить в одном лице рыцаря и помощника по дому, которому приходится мыть посуду, натирать полы,

стирать пеленки, чтобы не нивелировать себя при этом в глазах женщины, мятежный дух которой, возможно, уже ищет иной мужской идеал.

Женщина, как правило, обладает меньшей физической силой, половые органы ее надежнее защищены мышечными, соединительными и костными тканями, удобно расположенными в малом тазе. Кроме этого, именно женщину принято считать эталоном человеческого совершенства и красоты. И самое главное ее отличие – это детородная функция: беременность, рождение, кормление и воспитание ребенка.

Всё перечисленное, включая и биологическую точку зрения, наделяет женщину большими правами в выборе партнёра, пусть даже многие мужчины и думают иначе.

Если коснуться различий в психологических аспектах мужчины и женщины, то до сих пор наука не находит им убедительных объяснений. Трудно обосновать тот факт, что несмотря на отсутствие разницы в интеллекте, женщины редко занимаются математикой и физикой, почти нет женщин-композиторов, хотя музыку они любят не меньше мужчин. .

Отличия мужчин и женщин определяются не только полярностью психических качеств, но и колоссальным многообразием типов и особенностей. Подтверждая сказанное стоит привести в пример физическую привлекательность: если мужчина (или женщина) встречают новое привлекательное лицо, то возникает подсознательное стремление удержать его внимание, сделать попытку узнать его поближе.

Подмечено, что физически привлекательные люди более уверены в себе, быстрее добиваются успеха, популярности, счастливее тех, кто физически непривлекателен. К счастью, для большинства из нас каноны красоты изменчивы, различны, зависят от возраста и уровня жизни. Идеи физической привлекательности находятся под сильным влиянием средств массовой информации: моды, телевидения, кинопродукции и пр.

По данным опроса, многие считают самой привлекательной частью лица глаза (62 % опрошенных), затем волосы (22 %), зубы (5 %), рот (3 %), прочее (8 %).

Приведем сравнительные данные суждений партнеров-мужчин и женщин – друг о друге по результатам исследований, проведенных в Великобритании. По мнению мужчин, женщинам больше всего в них нравится: рост (13 %), глаза

(4 %), мышцы – грудь и плечи (21 %), мускулистые руки (7%), стройность (7 %), половой член (15 %), ягодицы (4 %), прочее (18 %).

На самом деле женщин привлекает в мужском теле: рост (5 %), глаза (11 %), мышцы – грудь, плечи (1 %), мышцы рук – 0 %, стройность (15 %), половой член (2 %), ягодицы (39 %), прочее (27 %).

По мнению женщин мужчинам больше всего в них нравятся: лицо (55 %), волосы (8%), плечи (7 %), грудь (6 %), руки (4 %).

В действительности в женском теле мужчинами особенно ценятся: лицо (32 %), ноги (24 %), грудь (18 %), волосы (5 %), бедра, таз (4 %).

Кроме физической привлекательности, большое значение имеют также личностные черты и другие факторы, влияющие на будущие взаимоотношения партнеров. Способность отвечать материальным требованиям вплотную связана с личными качествами мужчины.

Одни считают, что на партнера влияет сходство темпераментов, интересов, физической внешности. Другие находят привлекательными людей с совершенно противоположными чертами характера. Сходство с родителями у противоположного пола, как считают многие физиологи, – важный фактор при выборе спутника жизни. Женщины говорят, что их привлекают мужчины, похожие на отца, в то время, как мужчины ищут в партнерше черты сходства со своей матерью.

При выборе партнера, наряду с внешностью, важное влияние оказывает образ жизни, ожидаемый от избранника. Одни находят идеал в семейной жизни, в окружении многочисленных детей, другие – в большой обставленной квартире, загородном доме, дорогой одежде, машине.

Кроме перечисленных факторов (биологических и бытовых) при выборе партнера следует учитывать не только сходство, но и их различия. Мужчина и женщина – две противоположности. Такая полярность мужчины и женщины обусловлена различием задач, поставленных перед ними природой. Биологическая роль мужа – охранять подругу, мать его детей, защищать их от неблагоприятных воздействий внешней среды, добывать пищу. Роль женщины – продолжать человеческий род, создавать атмосферу духовной близости, заботиться о детях и муже.

Приводим сравнительную таблицу качеств мужчины и женщины, характеризующую противоположность их наклон-

ностей.

Основные
качества мужчины:

напористость
рассудительность
авторитарность
активность
деловитость

Основные
качества женщины:

мягкость
эмоциональность
покорность
терпение
мечтательность

В идеальной паре мужская напористость облагораживается женской мягкостью, такое равновесие способствует зарождению симпатии.

Однако жизнь показывает, что идеальные пары возникают далеко не всегда. В нашей стране на каждые 10 браков приходится более трех разводов, причины которых имеют глубокие социальные и нравственные корни.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИОЛОГИЯ ЗАЧАТИЯ

Для правильного понимания многих аспектов полового поведения человека необходимо иметь представление об анатомии и физиологии половых органов мужчины и женщины, нервно-эндокринной системе, как необходимом условии в осуществлении половой функции.

Половая система в мужском и женском организме формируется задолго до рождения. У плода мужского пола уже к 8-10-й неделе внутриутробного развития можно обнаружить внутренние половые органы и к 15-20-й неделе – наружные. У плода женского пола дифференцировка внутренних и наружных половых органов происходит несколько позже.

Половая система мужчины и женщины имеет не только различия, но и сходство. В зародыше обе системы развиваются из одного эмбрионального зачатка. Дифференцировать пол возможно только на 3-м месяце внутриутробного развития, когда начинают возникать различия, обуславливающие в дальнейшем анатомические и физиологические особенности пола. Все части сложной половой системы у обоих полов, разнообразные физиологические и психологические явления, имеют одну общую цель – обеспечить успешное соединение мужской и женской половой клетки для создания нового индивидуума. Ознакомимся с анатомическим строением половой системы мужчины и женщины.

Мужские половые органы

Половые органы мужчины разделяют на внутренние и наружные. К внутренним половым органам относят: семенники (яички) с придатками, семявыносящие протоки, семенные пузырьки, предстательную железу, куперовы железы (железы луковичной части мочеиспускательного канала); к наружным – мошонку и половой член (рис. 1).

Яички – парные железы, расположенные в кожно-мышечном мешковидном образовании – мошонке. Формируются они в брюшной полости и к моменту рождения ребенка, или к концу первого года жизни, через паховый канал опускаются в мошонку. При несвоевременном опущении яичек (двусторонний или односторонний крипторхизм) требуется medica-

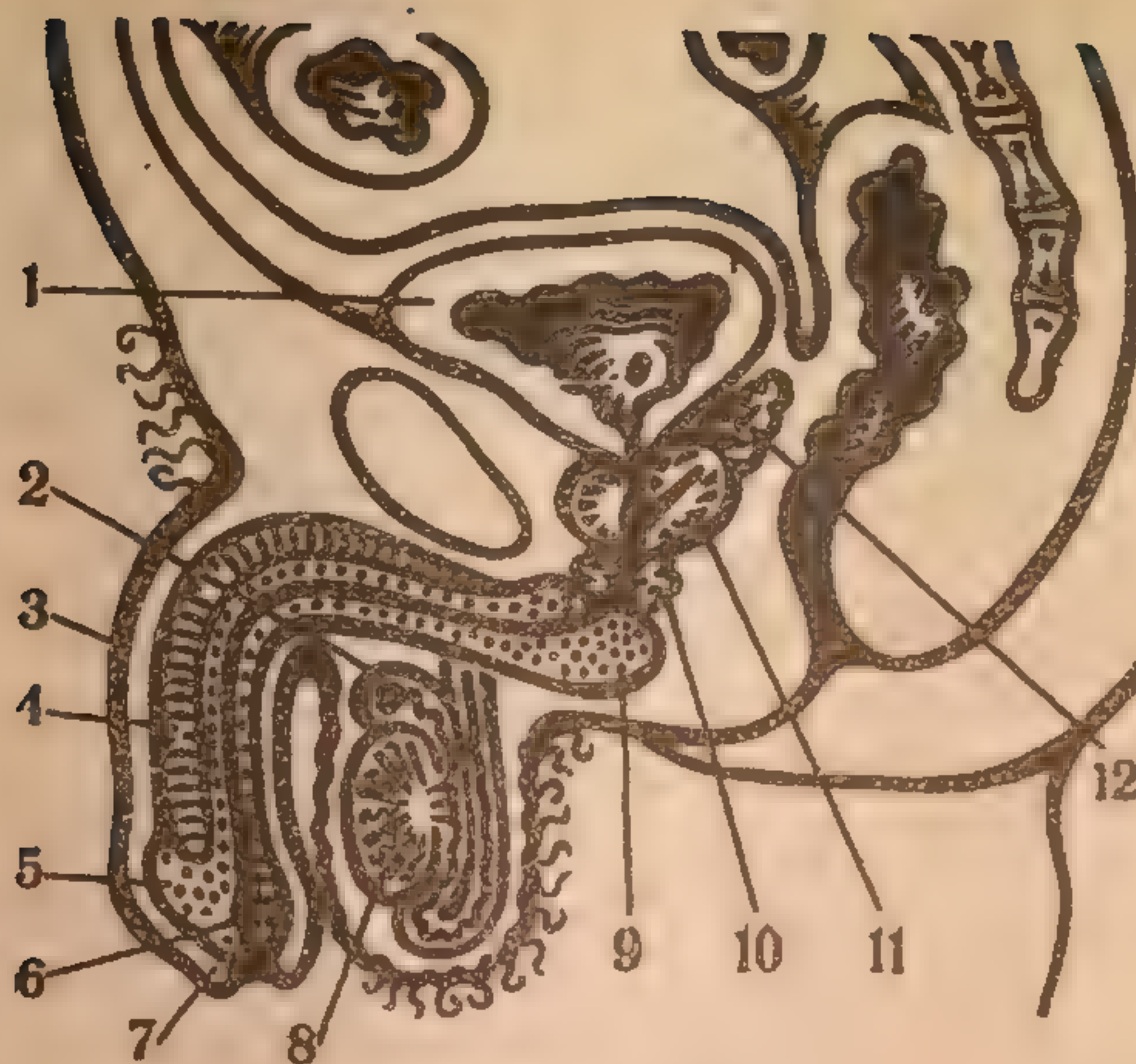


Рис. 1. Сагитальный срединный разрез мужского таза.
 1. Мочевой пузырь. 2. Придаток яичка. 3. Спинка полового члена. 4. Пещеристое тело. 5. Головка полового члена. 6. Мочеиспускательный канал. 7. Крайняя плоть полового члена. 8. Яичко. 9. Губчатое тело. 10. Бульбоуретральная железа. 11. Предстательная железа. 12. Семенной пузырек.

ментозное или хирургическое лечение, так как промедление чревато последствиями, сказывающимися на половом и общем развитии ребенка. У взрослого мужчины масса яичек 20-30 г, размеры в среднем 3х4 см. Яичко разделено множеством перегородок на 200-300 долек, каждая из которых заполнена очень тонкими канальцами — трубочками. В них, начиная с периода полового созревания и до глубокой старости, непрерывно образуются и созревают сперматозоиды. У сперматозоида различают головку, шейку, тело и хвост, который обеспечивает его подвижность. Сперматозоиды возникают из специальных клеток, выстилающих внутреннюю поверхность канальцев, проходят несколько стадий развития, становясь зрелыми и подвижными. В тканях яичек, расположенных между семенными канальцами, вырабатываются мужские половые гормоны — андрогены.

Таким образом, яички являются железами двойной функции — эндокринной (внутри секреторной), обуславливающей выработку гормонов, и внешнесекреторной (генеративной, или воспроизводящей), обеспечивающей созре-

вание сперматозоидов. Некоторое количество андрогенов вырабатывают надпочечники. Мужские половые гормоны — вещества, способствующие развитию вторичных половых признаков у мужчин: возрастные изменения строения тела, распределение волосяного покрова на теле, рост бороды и усов, изменение тембра голоса, образование спермы, увеличение половых органов. Особенности психики также контролируются ими, и постепенно мальчик превращается в мужчину. В мужском организме вырабатываются и женские половые гормоны — эстрогены. Они способствуют завершению развития костной ткани, ее созреванию и прекращению роста в длину.

Придаток яичка — небольшое образование около 5-8 см в длину и 1 см в ширину. Он состоит из 12-13 долек. Каждая долька является продолжением того или иного выносящего канальца яичка. Вместе они образуют общий проток придатка. В дольках придатка яичка вырабатывается особое вещество, под влиянием которого происходит созревание сперматозоидов, поступающих из выносящих канальцев яичка в общий проток. В стенках придатка также обитают особые клетки — спермиефаги, поглощающие и переваривающие малоактивные и нежизнеспособные сперматозоиды.

Семявыносящий проток является своеобразным продолжением общего протока придатка, достигает в длину 45 см; наружный диаметр его просвета равен 3 мм, внутренний — 1,5 мм. Поднимаясь вверх, он выходит из мошонки и через паховый канал проникает в брюшную полость, где значительно расширяется и образует ампулу, а затем вновь сужается, впадая в мочеиспускательный канал.

Семенные пузырьки — небольшие парные образования, расположенные в месте впадения семявыносящего протока в мочеиспускательный канал. Они вырабатывают секрет, активизирующий подвижность сперматозоидов.

Предстательная железа (простата) охватывает со всех сторон мочеиспускательный канал на выходе его из мочевого пузыря. Она также имеет дольчатое строение. В предстательной железе образуется секрет, активизирующий подвижность сперматозоидов. Поступая в кровь, он оказывает влияние на функцию яичек. Деятельность предстательной железы с возрастом угасает, так как секреторно-активные клетки постепенно атрофируются и замещаются соединительной тканью.

Функция предстательной железы тесно связана с деятельностью яичек. В период активной половой жизни секрет предстательной железы поступает в кровь и лимфу в небольшом количестве, что стимулирует функцию яичек. При длительном половом воздержании секрет железы поступает в кровь в избытке и функция яичек несколько тормозится.

При половой близости происходит сокращение придатка яичка и семявыносящего протока, в результате чего семенная жидкость выбрасывается в мочеиспускательный канал, выполняющий, помимо основной своей функции, и роль проводника семени. Жидкость эта, называемая спермой, или эякулятом, состоит из сперматозоидов и смеси секретов половых желез (яичек, их придатков, семенных пузырьков, предстательной и куперовых желез). Момент выброса семенной жидкости из мочеиспускательного канала называется эякуляцией.

Половой член состоит из пещеристых тел. Он выполняет две функции: выведение мочи из мочеиспускательного канала и введение спермы в женские половые органы. Когда полости под высоким давлением заполняются кровью, половой член приходит в состояние напряжения — эрекции. Одно из пещеристых тел, так называемое губчатое, сквозь которое проходит мочеиспускательный канал, образует головку полового члена. Величина полового члена варьирует от 6-8 см в покое до 14-16 см в состоянии эрекции. Увеличение полового члена в объеме и приобретение им механической упругости является рефлекторно-сосудистым актом. Мужчины придают особое значение величине полового члена, зависящей от особенностей расы, физического типа, состояния организма и пр.

Мужской половой член, нередко называемый инструментом, имеет гораздо большее символическое значение, чем любой другой орган человека. Он — знак господства, а поскольку обладает собственной волей, еще и личность. Возлюбленные познают все его достоинства и относятся к нему как к третьему участнику любовных игр.

Запрограммированный природой механизм ощущений мужчины, является хорошим результатом всевозможных чувств, связанных с ролью пола, личностью и развитием. При полноценных сексуальных контактах, мужской половой член становится общим для партнеров. Во всяком случае, его внешний вид, возбудимость вызывают восторг у обоих полов, а его самостоятельность не перестает удивлять. Он

выполняет не только физиологические функции, но и является эстетическим объектом.

Он же становится причиной тревог, в случаях дисфункции. Если он "слушается" только женщину, для мужчины это катастрофа.

Величина мужского полового члена не имеет значения в достижении половой гармонии. Клинические исследования показывают, что причина неудовлетворенности в половой жизни не зависит от малого члена по отношению к влагалищу. Большее несоответствие возникает, когда мужской член оказывается велик по отношению к небольшому узкому влагалищу. При этом введение члена может вызвать боль и ранить его стенки влагалища.

Кроме того, размер невозбужденного полового члена никак не соотносится с его размером при эрекции. Если в спокойном состоянии половой член большой, то во время эрекции его увеличение незначительно.

Какой бы длины не был половой член, если во время коитуса женщина испытывает боль, не вводите его слишком глубоко. У женщины и мужчины одинакового роста нет препятствий для полноценного секса. Они не должны думать ни о каких специальных приспособлениях или упражнениях.

На Западе большое значение придают размерам мужских и женских половых органов. Индийские трактаты о любви относят их к трем классам, согласно размерам, и рекомендуют, чтобы они, как можно больше соответствовали друг другу. Союзы бывают равными и неравными, в зависимости от степени соответствия размеров половых органов и поэтому для устранения любого дисбаланса рекомендуются соответствующие позы. Позиции с широко расставленными ногами, позволяют большому половому члену входить в маленькое влагалище. Использование подушек, чтобы поднять ягодицы женщины, дает возможность мужчине ввести маленький половой член глубже во влагалище. В одном из даосских трактатов говорится: "Форма, твердость, которыми природа наделила мужчину, являются только внешними признаками. То что появляется внутри, это искусство, с каким он обеспечивает возможность женщине получать удовольствие от его любовной игры. Если женщина действительно заботиться о мужчине, так как он заботиться о ней, тогда совершенно не имеет значения, длинный ли у него половой член или короткий, тонкий или толстый. Длинный, толстый орган зачастую хуже для женщины, чем короткий и

тонкий
глубоко в
головах
В Каз
мужского
Зая
ширин
таким по
хорошо
но сладк
Бык -
15-16 см
но полно
покойны
Конь
полной
высок, ш
прожорл
телен и
одолеет
новато.
Суше
длинным
толстым
член то
может с
"Муж
как и ли
низкор
же числ
мужчин
хорошо
бенькое
Поло
она обр
покрыв
огражд
На обр
ложено
смазку
свойств
Фор
ют тм.

тонкий, который тверд и упруг. А твердый и упругий, который грубо вталкивается во влагалище, хуже мягкого, двигающегося осторожно и нежно".

В Кама-Сутре и Ананга Ранге перечисляются три типа мужского полового члена, согласно их размерам.

Заяц — половой член (лингам), не превышает шести ширин пальца, 12-13 см при полной эрекции. Мужчина с таким половым членом, как правило, небольшого роста, но хорошо сложен и имеет спокойный характер. Его семя обычно сладковато.

Бык — половой член не превышает девяти ширин пальца, 15-16 см при полной эрекции. Мужчина с таким членом обычно полнокровен, с высоким лбом, большими глазами и беспокойным темпераментом. Он всегда готов творить любовь.

Конь — половой член около 12 ширин пальца, 25 см при полной эрекции. Владелец подобного инструмента обычно высок, ширококост, мускулист и имеет глубокий голос. Он прожорлив, алчен, страстен, безрассуден, ленив, медлителен и мало заботится о любовной игре, если внезапно его одолеет желание. Семя его изобильно и, в основном, солоновато.

Существует пословица гласящая, что мужчина с очень длинным половым членом будет всегда бедным, с очень толстым — будет всегда в беде. Мужчина, у которого половой член тонкий, будет удачлив, а с коротким половым членом может стать королем.

"Мужчины рождаются с таким же разнообразием оружия, как и лиц, все зависит от природы. У значительного числа низкорослых мужчин длинное оружие, в то время как у такого же числа высоких мужчин оно короткое. Худые, слабые мужчины часто имеют толстое твердое оружие, высокие, хорошо сложенные, мужчины часто имеют маленькое слабое оружие".

Половой член снаружи покрыт кожей. В области головки она образует подвижную складку, крайнюю плоть, которая покрывает головку и находящуюся под ней эрогенную зону, ограждая ее от раздражения и механических повреждений. На обращенной к головке поверхности крайней плоти расположено много мелких желез, выделяющих своеобразную смазку — смегму, которая обладает дезинфицирующими свойствами и облегчает осуществление полового акта.

Формой половые члены также отличаются, головки бывают тупые и конические. Это не имеет никакого значения, но

при конической форме не следует пользоваться презервативами с резервуаром на конце, так как головка может оказаться зажатой в нем. Необходимость обрезания у некоторых народов, имеет под собой религиозную основу, в прошлом связанную еще и с климатическими особенностями.

Обрезание крайней плоти (циркумцизия) является, возможно, самым древним ритуалом человечества. Теперь он не так широко распространен, но все же сохраняется, возможно в связи с тем, что отмечено меньше случаев рака полового члена и шейки матки, когда сделано обрезание, либо потому что мужчины с обрезанной крайней плотью могут затягивать коитус, замедляя наступление оргазма.

Оттягивание кожи полового члена рукой женщины, действуют на обрезанного и необрезанного мужчину успокоительно, вызывая своеобразные ощущения. Главный смысл использования колец заключается в том, чтобы отодвинуть назад кожу члена или крайней плоти и удерживать ее в таком положении, достигая плотного контакта полового члена со стенками влагалища. Именно поэтому некоторые мужчины испытывают дополнительные ощущения.

Женщины, получающие настоящее удовольствие от секса, обычно приходят в такой же восторг от полового члена (включая размеры) их возлюбленного, как и мужчины от женской груди, фигуры, запаха, прикосновений. Партнерши должны научиться искусно играть с половым членом.

Для повышения уверенности в себе рекомендованы следующие упражнения. Встаньте перед зеркалом в полный рост, долго и пристально смотрите в свое лицо, а затем, опуская глаза, медленно осмотрите все тело сверху вниз до пальцев ног. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Посмотрите под разными углами, понаблюдайте, как вы стоите на коленях, как наклоняетесь, садитесь, двигаетесь. Посмотрите через плечо, изучите спину и ягодицы.

Заметьте характерные особенности, которые делают вас неповторимым, именно они и нравятся женщинам, находящим у вас сексуальную привлекательность.

Как и все люди, вы не лишены достоинств и недостатков. Осмотрите свое тело, сосредоточив внимание на выигрышных чертах. Затем отметьте все, что вас огорчает, рассматривая недостатки, как часть целого.

Теперь изучите половые органы. Ощупайте яички. Одно, обычно левое, слегка ниже другого. Это правильно. Пос-

мотрите на половой член, вы обнаружите, что самая чувствительная область — головка, тот ее край, которым она соединена с членом. Место соединения называется френулум — уздечка.

В заключение примите теплую ванну. Намыльте руки и исследуйте ими все тело. Отмечайте различные ощущения, которые вы испытываете, меняя прикосновения и давление. Отметьте, как меняется чувствительность кожи в разных местах. Теперь снова изучите половые органы, но не тратьте на это много времени. Цель этой части упражнения — изучить ощущения своего тела.

Повторяя упражнения несколько раз в течение 3-4 недель, вы можете усилить в сознании положительные черты своего образа. Вы чувствуете себя уютно, выполняя это упражнение? Вы считаете, что вам было бы также приятно с вашей половой партнершей? Если да, то вы можете увеличить знания о вашем теле, практикуя с ней упражнения по сосредоточению внимания на ощущениях. Если же вы чувствуете, что продвинулись мало, возможно стоит изменить подход, попробовать, например, сауну или массаж. Все это поможет вам почувствовать себя более расслабленным, поверить, что вы сексуально активный человек, усилить ваши ощущения во время половых сношений.

Отодвинуть крайнюю плоть, почувствовать как твердеет половой член, поиграть с ним руками, заставить его пульсировать или довести до эякуляции — это целая игра, являющаяся главной составной частью вашего сексуального общения.

Женские половые органы

Женские половые органы также разделяют на наружные и внутренние, расположенные в малом тазу. Наружные половые органы являются основными эрогенными зонами, облегчая процесс совокупления, внутренние играют важную роль в оплодотворении.

К наружным половым органам (рис.2) относятся лобок, преддверие влагалища, большие и малые срамные губы, клитор, к внутренним — яичники, яйцеводы (маточные трубы), матка и влагалище.

Лобок — небольшое скопление подкожной жировой клетчатки в нижней части внешней стенки живота, так называемый холм Венеры. В период полового созревания на лобке

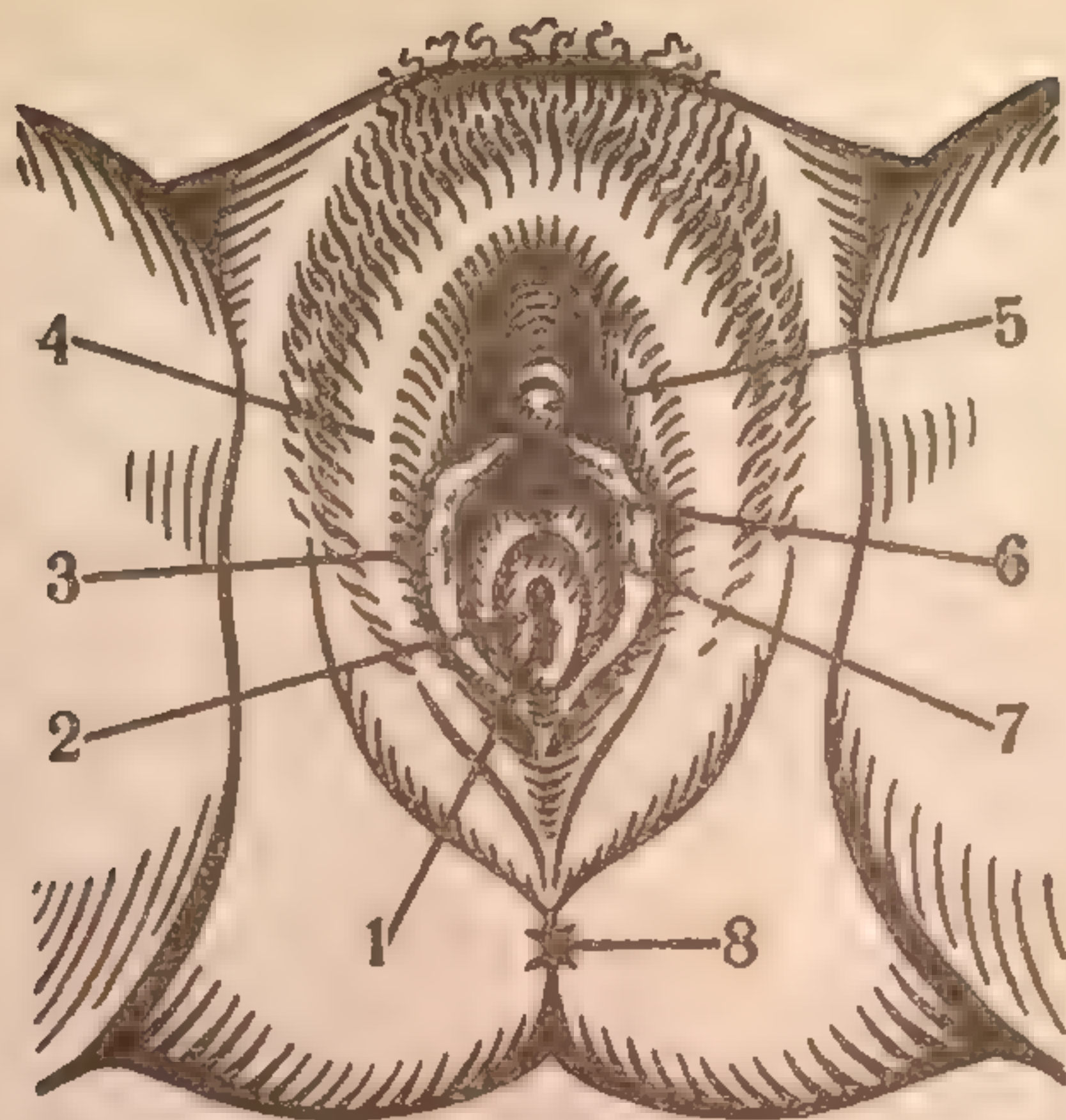


Рис. 2. Наружные женские половые органы.

1. Отверстие влагалища. 2. Девственная плева. 3. Малая половая губа. 4. Большая половая губа. 5. Головка клитора. 6. Наружное отверстие мочеиспускательного канала. 7. Предверие влагалища. 8. Задний проход

вырастают волосы, образующие небольшой треугольник, направленный вершиной вниз (у мальчиков такой тип оволосения сохраняется недолго: через некоторое время над основанием такого треугольника образуется второй, вершина которого направлена в сторону пупка). Лобок переходит в большие половые губы — продолговатые кожные складки, богатые жировой тканью, кровеносными и лимфатическими сосудами. Между ними образуется половая щель. В период полового созревания большие половые губы также покрываются волосами. В коже нижней трети внутренней поверхности больших половых губ расположены бартолиновые железы, секрет которых увлажняет половую щель.

В верхнем углу половой щели находится небольшое образование — клитор. По своему строению и форме он соответствует мужскому половому члену, но гораздо меньше и состоит не из трех, а из двух пещеристых тел. Он также имеет крайнюю плоть, образованную кожей. В состоянии покоя клитор представляет собой небольшой бугорок, как правило не выходящий за пределы половых губ, поэтому

снаружи он не виден. Во время полового возбуждения, клитор приходит в состояние эрекции, выходит за пределы половых губ, достигает 1-2 см, иногда и больше. Реакция клитора вызывает возбуждение большого числа нервных окончаний. Чуть ниже клитора, половая щель открывает наружное отверстие мочеиспускательного канала.

Чувствительный половой член мужчины стремиться поскорее добраться до клитора. Возлюбленным следует научиться наблюдать за реакцией друг друга во время ласк половых органов рукой: немногие женщины получают удовольствие от чрезмерного возбуждения клитора в самом начале. Длина больших губ, размер входа во влагалище не имеют значения в половом акте. Важно расположение клитора по отношению к мужской лобковой кости. Некоторые партнеры достигают тесного соприкосновения лобка мужчины и клитора лишь в одной-двух позах, хотя фрикции и давление на половые губы во время сношения компенсируют недостатки такого расположения.

Малые половые губы расположены вниз от клитора. Это две тонкие нежные кожные складки, богаты чувствительными нервными окончаниями и снабженные большим количеством кровеносных сосудов. Большие и малые половые губы прикрывают вход во влагалище, где находится девственная плева (гимен) — тонкая перепонка со множеством кровеносных сосудов и чувствительных нервных окончаний. Девственная плева может быть более или менее плотной и иметь одно или несколько отверстий различной формы (кольцевидной, бахромчатой, звездчатой и др.). Через эти отверстия у девушек при менструации выделяется кровь. Считают, что функцией плевы является защита от инфицирования. В прежние времена наличие девственной плевы было неотрывно связано с целомудрием девушки. Отсутствие девственной плевы иногда имело роковые последствия. Влагалище начинается за девственной плевой. Это мышечная трубка длиной 8-9 см, шириной 2-3 см, расположенная в малом тазу, выполняющая несколько функций: является вместилищем для мужского полового члена, приёмником семени при половом сношении; вместе с шейкой матки образует родовые пути, через которые во время родов проходит плод, она осуществляет и защитную функцию (рис.3).

Стенки влагалища покрыты изнутри нежной и легко ранимой, чувствительной к различным инфекциям слизистой

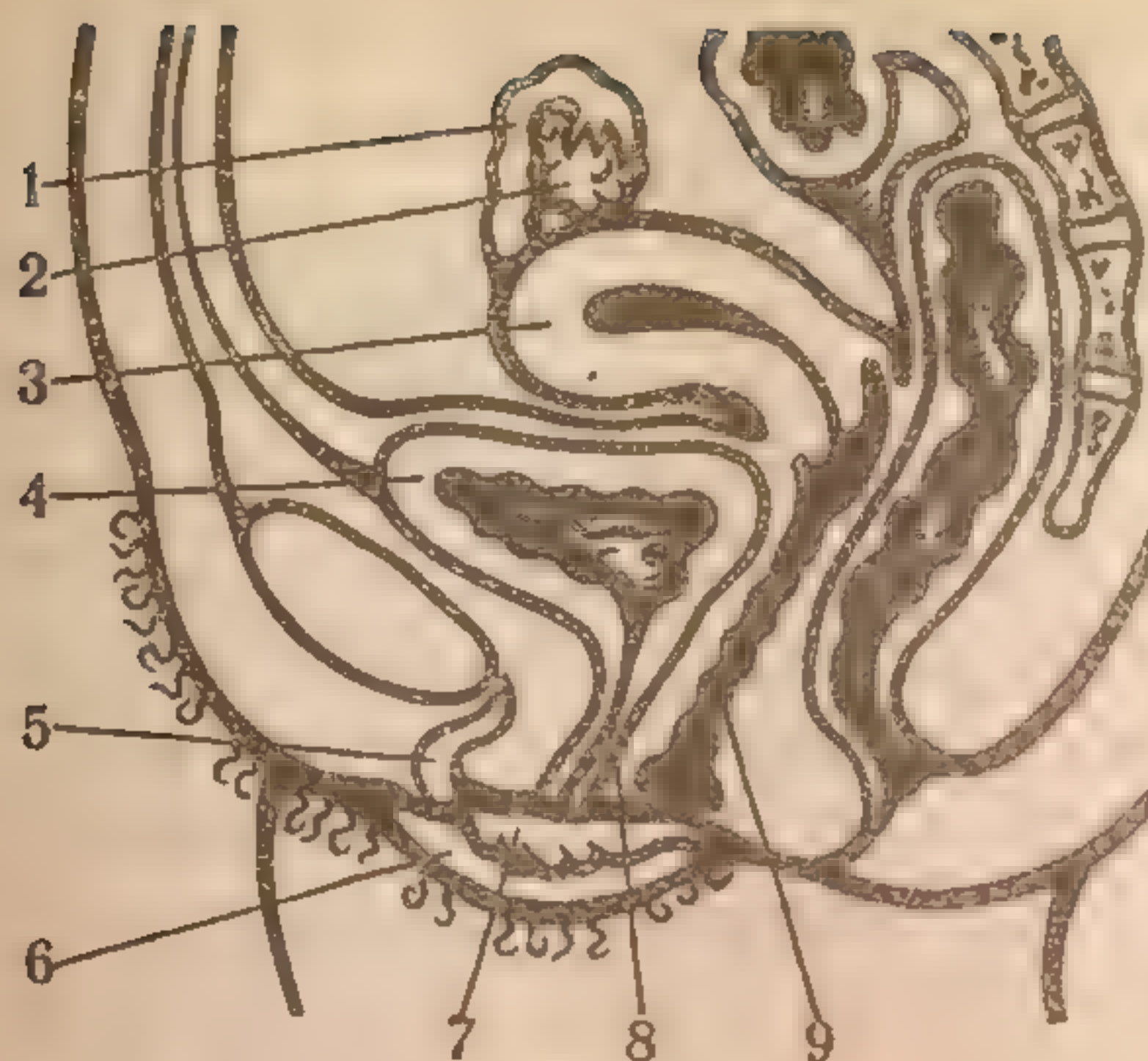


Рис. 3. Сагиттальный срединный разрез женского таза.

1. Маточная труба. 2. Яичник. 3. Матка. 4. Мочевой пузырь. 5. Клитор. 6. Большая половая губа. 7. Малая половая губа. 8. Мочеиспускательный канал. 9. Влагалище

оболочкой. Они образованы многослойным плоским эпителием, в котором откладывается гликоген. Выработка гликогена и уплотнение поверхностных слоёв слизистой оболочки влагалища происходит под действием гормонов яичников — эстрогенов. Другой гормон, прогестерон, задерживает этот процесс и способствует сращиванию поверхностных эпителиальных клеток. Поскольку указанные гормоны участвуют в регуляции женского полового цикла, то по характеру влагалищного мазка можно определить его фазу и функцию яичников. На слизистой оболочке влагалища обитают молочно-кислые бактерии — палочки Дедерлейна. Благодаря их деятельности из гликогена образуется молочная кислота. Поэтому во влагалище сохраняется кислая среда, губительная для болезнетворных микроорганизмов. При некоторых нарушениях функции яичников образование гликогена снижается, содержание молочной кислоты уменьшается, кислая среда влагалища изменяется на щелочную. Это может способствовать накоплению болезнетворных бактерий и возникновению воспалительных заболеваний.

Любые неприятные выделения из влагалища указывают на наличие инфекции, обычно это трихомонады или грибы, в таких случаях требуется лечение. Нормальный запах половых органов существенно отличается у разных женщин и в разное время, но он всегда должен быть приятным и сексуально возбуждающим.

Матка — полый мышечный орган грушевидной формы, расположенный между мочевым пузырём и прямой кишкой. Во время беременности в ней развивается и вынашивается плод. Шейкой в форме конуса матка входит в верхний отдел влагалища. Тело матки имеет щелевидную полость. Суживаясь по направлению к шейке, она превращается в узкий канал, проходящий через шейку и открывающийся во влагалище наружным маточным зевом. Сверху в полость матки открываются просветы маточных труб. Внутри полость матки выстилает слизистая оболочка, обильно снабжённая кровеносными сосудами. В здоровом состоянии, в полости матки микробов нет. Основная масса матки образуется гладкомышечной тканью. Гладкие мышцы расположены в несколько слоёв, и в различных направлениях, что важно в процессе деторождения. Снаружи матка покрыта тонкой соединительно-тканной оболочкой. Размеры матки у взрослой женщины: 7-8 x 4-6 x 3 см, масса около 50 г.

От матки отходят две маточные трубы (яйцеводы, или фаллопиевы трубы). Длина каждой из них 10-12 см, ширина внутреннего просвета несколько миллиметров. Одним концом, перешейком, труба сообщается с полостью матки, другим наружным, концом, свободно открывается в брюшную полость. Края воронки имеют большое количество бахромчатых отростков. Созревшая в яичнике яйцеклетка выходит в брюшную полость, однако в подавляющем большинстве случаев минует её и попадает на одну из бахромок воронки маточной трубы. Своими движениями бахромка загоняет яйцеклетку в воронку, которая, сокращаясь, способствует попаданию её в полость маточной трубы, где может произойти оплодотворение.

Функция маточных труб очень важна и тем, что во время прохождения яйцеклетки по трубе слизистая оболочка вырабатывает особые вещества, поддерживающие жизнеспособность оплодотворённой яйцеклетки. В противном случае яйцеклетка может погибнуть и беременность не наступит. При слабой сокращающей функции маточной трубы, оплодотворённая яйцеклетка может задержаться на полпути к

матке. В этом случае наступает внематочная беременность. В большинстве случаев причинами этого являются инфекция, воспалительные заболевания труб.

Яичники — парные половые железы, расположенные по обеим сторонам матки под воронкой фаллопиевых труб. Яичники, так же как и семенники, выполняют двойную функцию — репродуктивную (в них созревают женские половые клетки — яйцеклетки) и эндокринную (продуцируют женские половые гормоны). По форме они напоминают сливу и имеют размеры 2,5-4 x 1,5-2 x 1 см, массу — 6-8 г. К моменту рождения девочки, в её яичниках уже содержится примерно 500 000 зародышевых яйцеклеток. Большинство из них не достигает зрелой стадии. В течение всего детородного периода, ежемесячно, в яичнике (то в правом, то в левом) созревает и овулирует один (иногда больше) фолликул, внутри которого находится зрелая яйцеклетка. За детородный период у женщины созревает 400-450 фолликулов.

Созревание фолликула в яичнике проходит несколько стадий. На конечной стадии граафов (фолликулярный) пузырёк, заполненный жидкостью под большим давлением, достигает диаметра 2 см. Он лопаётся, и яйцеклетка выходит в брюшную полость. На месте лопнувшего фолликула образуется жёлтое тело — своеобразная железа внутренней секреции, вырабатывающая гестагенные гормоны. Они играют большую роль в подготовке матки к внедрению в её слизистую оболочку оплодотворённой яйцеклетки, участвуют в обеспечении нормального течения беременности, подготовке грудных желёз к лактации. В случае наступления беременности, жёлтое тело развивается ещё в течение 16 недель, после чего постепенно увядает. Если оплодотворения не происходит, через 10-14 дней оно подвергается обратному развитию. На его месте образуется белое тело, небольшой рубчик, который впоследствии рассасывается.

Кроме гормона жёлтого тела, яичники вырабатывают женские половые гормоны — эстрогены и небольшое количество андрогенов. Эстрогены ответственны за вторичные женские половые признаки — тип распределения подкожно-жировой клетчатки, рост волос на лобке и в подмышечных ямках, форма таза. Эстрогены и прогестерон оказывают существенное влияние на терморегуляцию и обмен веществ. Гормоны яичников вместе с гормонами гипофиза и

гипоталамуса играют регулирующую роль в циклических изменениях, происходящих в яичнике за период менструального цикла. "Тантрический адепт должен рассматривать менструирующую женщину с почтением и благоговением. Она — живое воплощение Кали, силы трансцендентности; её менструальная кровь (кхапушта) является цветочной сущностью всей женственности, самой кровью жизни, обладает сверхъестественными качествами. Это мощная омолаживающая и трансформирующая сила, очищающая все яды своим алхимическим огнём, выполняя половые обряды с менструирующей женщиной, адепт может быстрее продвинуться по пути освобождения" (КАУЛА ТАНТРА). "Менструация всего лишь проблема нескольких дней, и Богом данная необходимость для полного очищения и омывания утробы. Когда это заканчивается, женщина становится лучше, чем прежде" (ШЕЙХ НАФЗАВИ). По китайским традициям, менструация — это "ежемесячное дело", "ежемесячный гость", "регулярная жидкость", "красное наводнение". Как и у большинства древних народов, у китайцев, было принято женщину отстранять от повседневных мирских дел в период менструации. В это время она не должна готовить пищу, участвовать в семейных делах или религиозных обрядах. Её лоб обычно помечался красным пятном, указывающим на её состояние. Запреты, связанные с менструацией, практически универсальны. Они существуют у народов Индии, Китая, Японии, островов Тихого океана, Северной и Южной Америки, Африки, Среднего Востока и других частей Европы.

Во время менструации женщина более открыта, восприимчива и беззащитна, чем обычно. Она часто становится жертвой настроений и эмоций, которые мужчине трудно понять. Все признаки, связанные с началом менструации (грусть, внезапная раздражительность, беспокойство, приступы страсти, набухшие груди и живот, внезапное увеличение массы тела, раздражение кожи, румянец и др.), вызываются гормональными изменениями, сопровождаемыми выделением токсических элементов из тела. Это время полного очищения, когда женщина готовится стать новой опять, также как делает это ежемесячно Луна. Связь менструации с Луной и лунными циклами универсальна для всех культур. Существуют даже распространённые запреты "смотреть на Луну во время менструации". Индусы верят, что менструирующая женщина находится под влиянием Луны, поэтому с ней надо обращаться уважительно и осторожно. Орто-

доксальные индусы опасаются прикосновения или даже взгляда менструирующей женщины. Традиционно женщине нельзя купаться в течение всего времени менструации, но после её окончания, она должна совершить тщательное омовение или даже принять грязевую ванну, позволяя грязи засохнуть на ней, и затем смывая её. Волосы моются и, у мусульман, обрабатываются хной. Затем женщина считается совершенно обновлённой, "девой". Во время менструации женщина старается не вмешиваться в мирскую деятельность, уйти из мира. Таким образом, она может лучше ознакомиться со своей собственной половой личностью и циклами ее изменения. Добровольное самоуединение может стать очень благодатным для менструирующей женщины. Этот уход позволяет самоуглубиться и в то же время отдохнуть от мирских обязанностей. Время менструации особенно подходит для медитации и созерцания, и может стать прекрасным шансом в испытании трансцендентности, вдали от мирской суеты. Женщина настроена на лунный цикл, а мужчина приспособлен к более долгому солнечному ритму, тем не менее присущая каждому бисексуальность связывает его или её, с обеими космическими циклами. Хотя ортодоксальная индусская точка зрения состоит в том, что пара должна воздерживаться от творения любви в течение менструального периода женщины, тантрический подход говорит, что если страсть зовёт, то не надо сдерживаться. При правильном отношении, пара может безопасно и с удовольствием использовать время повышенной возможности исследования тайн Кали и её обновляющих сил. Для здоровой женщины характерно непродолжительное (3-5 дней) выделение крови из половых путей в объёме 50-200 мл. Крови при этом теряется лишь 50-100 мл, остальное — секрет желёз, содержащий большое количество элементов отторгающегося поверхностного функционального слоя слизистой оболочки матки. Менструальные выделения не свёртываются.

Первая менструация происходит в 12-13 лет. Более раннее наступление её свидетельствует о преждевременном половом созревании или о развитии гормонально активной опухоли яичника. При наступлении менструации позже 15 лет можно заподозрить инфантилизм — недоразвитие половой системы. Нормальная продолжительность менструального цикла колеблется от 21 до 35 дней, в среднем 28 дней (один лунный акушерский месяц). Менструальный период продолжается до 45-50 лет. Ритмически повторяющиеся

изменения в половом аппарате женщины, завершающиеся менструацией, проходят 2 цикла: яичниковый (связан с процессом созревания яйцеклетки в яичнике) и маточный (изменения в строении слизистой оболочки и функции матки, наступающие под воздействием гормонов яичников). В течении маточного цикла выделяют четыре фазы изменений, происходящих в слизистой оболочке матки: пролиферация (разрастание), секреция, десквамация (слущивание) и регенерация. Фаза восстановления протекает одновременно с фазой слущивания (менструация) и заканчивается к 5-му дню цикла. Менструальный цикл исчисляется от начала менструации до первого дня последующей. Согласно классическим индийским текстам, различают четыре типа женщин в зависимости от их йони (половых органов). Тантра подчёркивает, что четыре типа женщин можно понимать как прототипы, существующие на фактическом и психологическом уровнях синхронно. Женщина-лотос, известная под именем ПАДМИНЫ. Предполагается, что она произошла из мира богов. Её лицо красиво, тело крайне мягко, с нежной кожей, глаза сияют, груди полны. У неё есть три складки или морщинки в области пупка. Женщина-лотос ходит как лебедь, обладает низким музыкальным голосом. Ей нравится одеваться в изящные одежды. Йони такой женщины надушена подобно только что распустившейся лилии и ей нравится творить любовь в дневное время. Женщина-искусство, известная под именем ЧИТРИНИ. Она также исходит из небесного мира и очень красива, среднего сложения. У неё нежное тело, тонкая талия, полные груди и тяжёлые бёдра. Волосы вокруг йони редки и мягки, кажется что её йони приподнята. Ходит она кокетливо, подобно покачивающейся походке слона, и имеет хороший голос. Йони, женщины-искусства, имеет аромат подобный мёду и сладкий на вкус. Она очень любит удовольствие и владеет не менее 64-мя видами любви. Такой женщине нравится творить любовь в ночное время. Женщина-раковина, известная под именем ШАНКИНИ. Она происходит из мира людей. Её кожа всегда тёплая, тело крупное с маленькой грудью и плотной талией, голова, ладони и ступни длиннее, чем обычно, а голос временами хриплый. Такая женщина жестокосердна и подвержена внезапным приступам любовной страсти, которая горячит её голову и затуманивает мозг. Ей нравятся цветы, одежда и украшения красного цвета, но она склонна к придиристости. Йони женщины-раковины всегда влажная,

имеет определённый солоноватый привкус. Часто она покрыта густыми волосами. Такой женщине нравится творить любовь в ночное время. Женщина-слон, известная под именем ХАСТИНИ. Предполагается, что она происходит из мира элементов. Женщина-слон тучная и ходит очень медленно, со слегка согнутой шеей. Часто её кожа грубая, белого цвета. У неё обычно большие губы, хриплый и несколько придушенный голос. Такую женщину трудно удовлетворить, ей нравится затянутая любовная игра. Сок её йони, испускает запах, похожий на запах мускуса. Такая женщина любит творить любовь в любое время, независимо от обстоятельств. Эти четыре категории женщин развивались в определённом образе жизни. В йогических учениях констатируется, что человек становится тем, что он или она может переварить на физическом, эмоциональном, умственном и духовном уровнях. При хорошей диете, естественном образе жизни, здоровых отношениях и духовном руководстве, лотос расцветает в каждой женщине.

Касаясь анатомофизиологических особенностей половых органов женщины, нельзя не остановиться на молочных железах, обеспечивающих вскармливание младенца в послеродовой период и являющихся очень чувствительной эрогенной зоной. Ещё до начала первых менструаций, у девочек начинает увеличиваться грудь, сначала соски, затем ткани молочных желёз. Развитие молочных желёз у девочек начинается в пубертатном периоде, под действием половых гормонов, что обусловлено размножением эпителиальной ткани и отложением жира в интерстициально соединительной ткани. Нормальных размеров железа достигает к 18-19 годам. К этому времени орган имеет полушаровидную форму, вершиной его является сосок, окружённый пигментированной кожей.

Молочная железа — парный, альвеолярно-трубчатый орган, заключённый в плотно сросшуюся с ним фиброзную капсулу. От железы отходят вглубь соединительно-тканые тяжи. Она покоится в жировом ложе, более тонком с задней стороны, свободно фиксируясь к фасции большой грудной мышцы и коже пучками куперовской связки.

Форма железы зависит от упругости и эластичности кожи и подкожножировой клетчатки; её размеры увеличиваются параллельно развитию и созреванию половых органов. Полное развитие молочных долек происходит во время беременности и лактации, что в дальнейшем может неблагоприятно

попроче
стая та
ться в
наступ
ная та
состоя
увелич
с процес
мендаци
рано, но
железе,
осанке.

Физи

На Во
что перв
являются
ражается
арабских
Бакри, на
часть но
месяца
дети, зач
городнее
вых тай
ющий не
очистить
медитир
поста. За
ации жен
мужчина
варитель
убедивш
и тщате
слажден
кого да
сохраня
так он
любовь
заверше
традици
и

гоприятно сказаться на форме молочной железы. Железистая ткань гипертрофируется, соединительная — становится вялой, кожа растягивается. После окончания лактации наступает инволюция железистой паренхимы. Соединительная ткань и кожа обычно не возвращаются в первоначальное состояние, а количество жира накапливается. Грудь девушки увеличивается пропорционально росту тела в соответствии с процессом полового созревания. Есть медицинские рекомендации девушкам не начинать носить лифчик слишком рано, но ношение его обязательно при развитой молочной железе, когда её величина и тяжесть мешают правильной осанке.

Физиология зачатия (оплодотворение)

На Востоке существует общее мнение относительно того, что первые несколько дней после окончания менструации являются оптимальными для зачатия. Эта уверенность выражается в индийских, тибетских, китайских, японских и арабских сексологических трудах. Арабский писатель Абу Бакри, например, говорит: "Половое сношение в последнюю часть ночи, вскоре после менструации и в начале лунного месяца всегда даёт благородных детей". По его мнению дети, зачатые в результате ночного сношения, обычно благороднее, зачатых в течение дня. Китайский текст из "Половых таинств простушки" утверждает: "Существует следующий неизменный метод получения детей. Во-первых, надо очистить своё сердце и отбросить все мирские печали, медитируя и концентрируя мышление женщины с помощью поста. Затем, в третий день после прекращения менструации женщины, в период после полуночи и до начала утра, мужчина должен возбудить её страсть. Необходима предварительная игра. Затем он должен соединиться с ней, убедившись, что их самые сокровенные чувства совпадают, и тщательно смешать своё собственное наслаждение с наслаждением своей партнёрши". По мнению Пень Цу, китайского даосского мастера, чтобы иметь детей, мужчина должен сохранять своё семя путём не слишком частой эякуляции, так он станет более потентным. Затем, если он сотворит любовь со своей женщиной в третий или пятый день после завершения её менструации, она может зачать. Индуистская традиция весьма схожа. Чараки-Самхита, важный ранний индийский труд, провозглашает: "Если женщина желает за-

чать ребёнка, она должна ждать пока не закончится её менструация, затем принять ванну и массаж, а также вымыть волосы. После этого она и её муж, должны одеться в белые одежды и надеть гирлянды цветов; сильно томясь друг по другу, они должны страстно творить любовь... В течение подобного творения любви женщина должна принять семя мужчины, лёжа на спине, ибо в этой позе все элементы в теле уравновешены и сохраняют свои правильные позиции". Много древних традиций указывает на роль любовных поз при зачатии и предпочитают позицию, в которой женщина лежит навзничь, как наиболее действенную для обеспечения оплодотворения. Древнееврейские и китайские тексты подтверждают это. С биологической точки зрения, для зачатия необходимы следующие факторы. Женщина должна быть здоровой и плодородной, мужчина должен обладать потентным семенем. Встреча спермы и яйцеклетки должна произойти в течение плодородного периода овуляции женщины. Наряду с биологическими факторами в этом союзе важны узы духовности и любви, в противном случае к соитию будет привлечён дух, вызывающий разрушения в доме. Кармические элементы зачатия нельзя недооценивать. При зачатии в любви будет произведена любовь. Когда ребёнок зачат в страхе или вожделении, эти самые чувства, в конечном итоге, будут пронизывать семью. В чаракасамхите даётся интригующий взгляд на зачатие: "Женщина рождает ребёнка, напоминающего того человека, о котором она думает во время зачатия". В результате полового сношения происходит оплодотворение, если партнёры способны к деторождению: у женщины имеется созревшая яйцеклетка, маточные трубы проходимы, слизистая оболочка матки готова к прикреплению оплодотворённой яйцеклетки; у мужчины имеется достаточное количество нормально подвижных, зрелых сперматозоидов, способных проникнуть через влагалище, шейку и полость матки в маточную трубу. Итак, оплодотворение — это слияние мужской и женской половых клеток — гамет, в результате чего образуется единая клетка — зигота, способная развиваться в новый организм. Чтобы это произошло, сперматозоиду нужно созреть в мужской половой системе. Форма головки сперматозоида должна так измениться, чтобы он мог проникнуть в яйцеклетку. Для достижения цели, сперматозоиды выделяют фермент, помогающий им пройти через клетки, окружающие яйцеклетку. Окружающая головку сперматозоида "оболочка" распадает-

ся и головка
летки, ферм
нел через
матозоида
свою функ
определённ
мужчина и
жидкости, с
сперматоз
приятная д
двигутся в
несколько д
прозрачная
реакцию, с
матку. В ма
ходу, по об
столкнувши
против теч
ную повер
правления
20 см со
погибают, и
ной трубы,
вой к опло
зоиды, в бл
оплодотво
яйцеклетку
только одн
сперматоз
изменяется
другие спе
продвигает
лой слизи
В 1-й де
клетки фор
скопление
Через 7 дн
ваемый бла
оболочки з
находится
внутренне
что вызыва
месяца он

ся и головка заходит в защитную наружную оболочку яйцеклетки, ферменты помогают сперматозоидам проложить туннель через эту зону и встретиться с яйцеклеткой. Ядро сперматозоида сливается с ядром яйцеклетки и хвост, выполнив свою функцию, отпадает. В этом процессе соблюдается определённая последовательность. В конце полового акта, мужчина изливает во влагалище от 2 до 5 см куб. семенной жидкости, содержащей до 500 млн. живых, очень подвижных сперматозоидов. Из влагалища, где имеется неблагоприятная для сперматозоидов кислая среда, они быстро движутся в направлении шейки матки. Из шейки матки, за несколько дней до овуляции и во время неё, выталкивается прозрачная стекловидная слизь, которая, имея щелочную реакцию, способствует продвижению сперматозоидов в матку. В матке они движутся к следующему суженному проходу, по обе стороны матки, в маточные трубы. Здесь они столкнувшись с новым препятствием, вынуждены двигаться против течения, так как бахромки, покрывающие внутреннюю поверхность стенок маточных труб, колеблются в направлении полости матки. Преодолевая препятствие более 20 см со скоростью 2 мм в час, многие сперматозоиды погибают, и только самые сильные достигают конца маточной трубы, где они встречаются со зрелой яйцеклеткой, готовой к оплодотворению только в течение 2 ч, а сперматозоиды, в благоприятных условиях, сохраняют способность к оплодотворению до 72 ч. Сперматозоиды, окружающие яйцеклетку, стараются проникнуть в неё, но удаётся это только одному, редко — двум или нескольким из них. Когда сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку, её поверхность изменяется, выделяются особые вещества, убивающие другие сперматозоиды. Оплодотворённая яйцеклетка продвигается в матку, где и прикрепляется к набухшей рыхлой слизистой оболочке.

В 1-й день она делится пополам, через 4 дня делящиеся клетки формируют шар клеток, называемый морулой, это скопление клеток продвигается от маточной трубы к матке. Через 7 дней морула превращается в круглый мячик, называемый бластоцитом, наружные клетки которого формируют оболочки зародыша, называемые трофобластом. Внутри находится наполненный желтоватой жидкостью мешочек и внутренние клетки. Бластоцит внедряется в покрытие матки, что вызывает специализацию внутренних клеток. В течение месяца они размножаются, формируя эмбрион в десять

тысяч раз больше, чем яйцеклетка, из которой он образовался.

Делящаяся яйцеклетка состоит из внутренней части, в которой развивается зародыш, и внешней, обеспечивающей его питание. Внешняя часть погружается в слизистую оболочку полости матки так, что кровеносные сосуды плотно облегают оболочку, её бахромки получают питание из крови матери и выбрасывают в неё отходы, вырабатываемые зародышем. Внешний питательный слой окружает эмбрион до 4 мес. беременности, после чего образуется плацента (детское место, плодные оболочки, околоплодные воды и пуповина). Плацента служит связующим звеном между матерью и плодом, с её помощью плод получает питание из организма матери. Плацента окончательно образуется к концу четвертого месяца беременности, своей плоскостью она прикрепляется с одной стороны к стенке матки, а с другой — к пуповине, которая связывает её с зародышем. Плацента играет роль органов дыхания, пищеварения и выделения, кроме этого, она продуцирует гормоны, способствующие нормализации течения беременности. Околоплодные воды закрывают плаценту со стороны плода и окружают сам плод, защищая его от повреждений, а беременную женщину от неприятных прикосновений ребёнка в момент его движения.

Принципы наследования

Многие простейшие одноклеточные животные однополые: каждое воспроизводит себя делением на две идентичные клетки. У человека и у животных это происходит по-другому, делясь на мужские и женские особи. Специальные клетки мужчин и женщин образуют клетку, которая несёт генетический код обоих партнёров. Эта клетка увеличивается, благодаря делению, чтобы дать начало новому организму, не идентичному из родительским. Такое половое размножение даёт неисчислимое разнообразие индивидуумов. Полезные перемены закрепляются и все остальные отсеиваются. Таким образом, пол — это гениальный биологический механизм, дающий возможность видам выжить в переменчивом мире. Информация, определяющая, к какому полу принадлежит индивид, заложена в хромосомах родителей — генетический багаж, имеющийся в каждой клетке тела. Хромосомы — структурные элементы ядра клетки, содержащие наследственную информацию; самоудвоение и

закономерности
кам, при ксе
ственных се
контролиру
такие насте
глаза и пр.
пары хром
или ремо
и делятся
получает 2
личны. Ког
получает т
определяю
тозоидов и
"женский" ф
несущую "г
схематично
включая по
2 половые
Хромос

закономерное распределение хромосом по дочерним клеткам, при клеточном делении обеспечивает передачу наследственных свойств организма от поколения к поколению. Они контролируют рост каждой клетки тела, а следовательно, и такие наследственные черты, как строение тела, цвет волос, глаза и пр. Ядро каждой обычной клетки тела содержит 23 пары хромосом. Когда клетка делится на две, чтобы строить или ремонтировать ткани тела, её хромосомы дублируются и делятся так, что каждая новая дочерняя клетка, также получает 23 пары. Но сперматозоид или яйцеклетка различны. Когда организм продуцирует половые клетки, каждая получает только 23 хромосомы, в которых заложен фактор, определяющий пол. Все яйцеклетки, и один из двух сперматозоидов имеют, так называемую, X-хромосому, несущую "женский" фактор. Другой сперматозоид имеет Y-хромосому, несущую "мужской" фактор. Чтобы представить сказанное схематично, отметим, что в каждой клетке тела человека, включая половые, содержится 46 хромосом – 44 обычные и 2 половые.

Хромосомная схема Женщина Мужчины 44 + XX 44 + XY

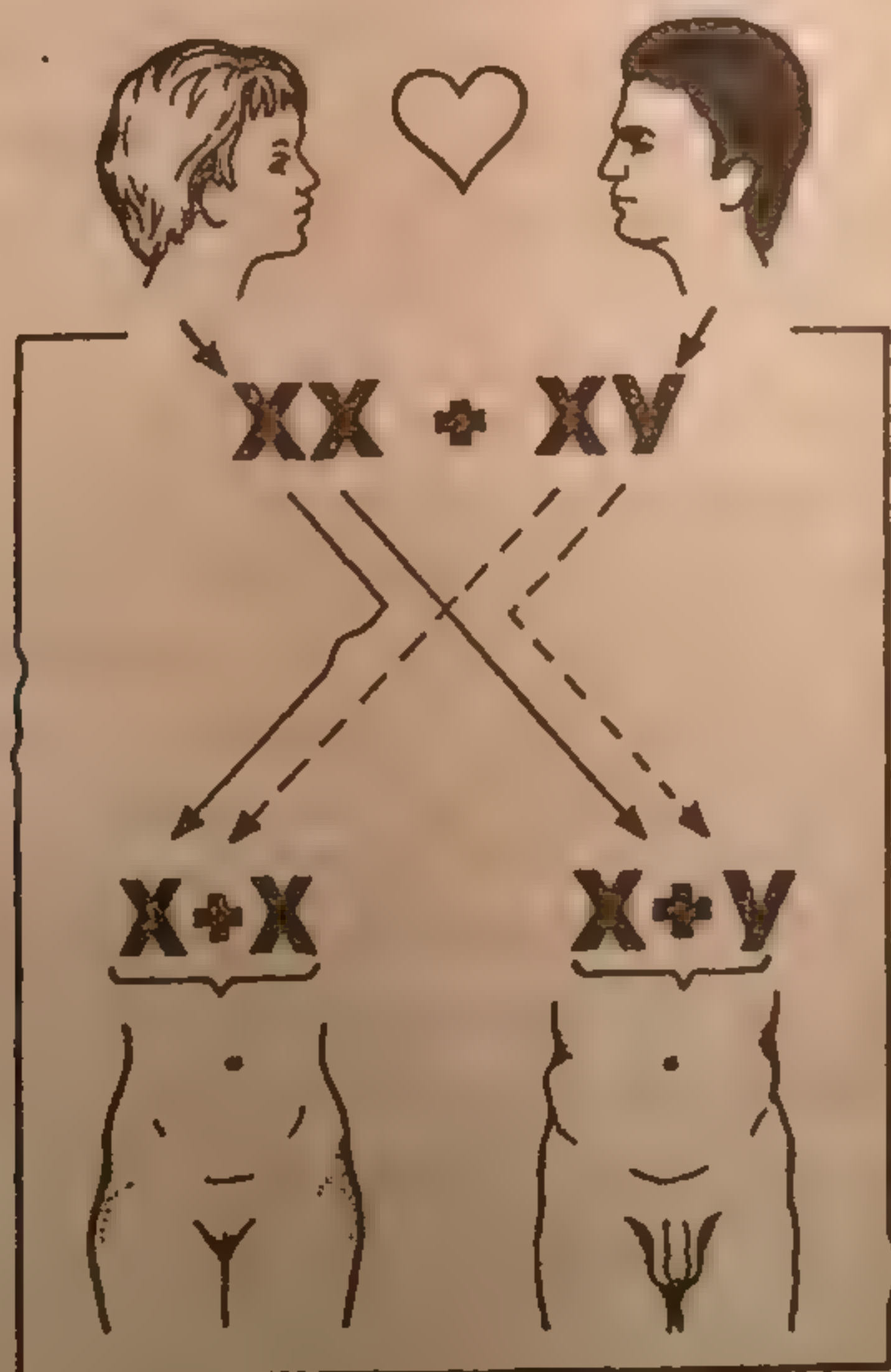


Рис. 4 Половые хромосомы и схема образования пола по женскому или мужскому типам

Если сперматозоид проникает в яйцеклетку, происходит деление, в результате которого половина хромосом выбрасывается: яйцеклетка $44 + XX$ деление $22 + X$ -сперматозоид $44 + XY$ деление $22 + X$ $22 + Y$ После слияния клетка вновь содержит исходное количество хромосом:

$44 + XX$, если зародыш женского пола $44 + XY$, если зародыш мужского пола.

Следовательно, если яйцеклетка оплодотворена сперматозоидом, содержащим X-хромосому, ребёнок будет иметь набор из двух X-хромосом (XX), то есть будет женского пола. Если оплодотворение произойдёт Y-хромосомой (XY), ребёнок будет мужского пола. Нарушение и рекомбинация хромосом во время образования половых клеток или оплодотворения ведёт к хромосомным аномалиям.

Выбор пола ребёнка

Яйцеклетка имеет всегда X(женскую)-хромосому. Сперматозоид имеет X или Y(мужскую)-хромосому. До недавних пор считалось, что только случай определяет пол ребёнка, но издавна рекомендовались рецепты, "получения" мальчика. Выбор пола будущего ребёнка имеет и медицинское значение. Существует ряд наследственных заболеваний — гемофилия, некоторые типы мышечной дистрофии, которые поражают преимущественно мужчин, но передача патологических признаков осуществляется через здоровую мать-носительницу. Такие пары, желающие иметь потомство, всегда подвержены риску, но если дети их будут только девочками, проблема отпадет. Пол ребёнка внутриутробно, с большой точностью, можно определить при ультразвуковом исследовании, а также при амниоцентезе. Конечно, выбор пола при зачатии более заманчив. В настоящее время на Западе большим успехом пользуется так называемый прогностический метод определения пола ребёнка до зачатия. Он основан на известных физиологических особенностях в поведении X и Y-сперматозоидов, времени и скорости полового акта, манере исполнения. Известную роль играют продукты питания, используемые перед половым актом. Доказано, что сперматозоиды, содержащие Y-хромосому, имеют меньшую головку и более длинный хвост, в отличие от сперматозоидов, содержащих X-хромосомы. Иными словами, мужская сперма легче женской. Теперь требуется создать оптимальные условия для выживания спер-

мы с определённым половым фактором, то есть нейтрализовать кислую реакцию влагалища или, наоборот, подкислить её. Вот советы, следуя которым, можно заранее выбрать пол будущего ребёнка.

Для зарождения мальчика:

1. Пара воздерживается от половых контактов до предполагаемого срока овуляции.
2. С медицинского одобрения женщина перед половым контактом проводит щелочное спринцевание влагалища (2 столовые ложки пищевой соды на 1 л воды).
3. В течение полового акта мужчина старается ввести половой член во влагалище как можно глубже, соответственно этому подбирается позиция.
4. При достижении оргазма секрет канала шейки матки, освобождающийся при этом, нейтрализует кислую реакцию влагалища.

Для зарождения девочки:

1. Пара прекращает сношения за 2 дня для овуляции.
2. С медицинского одобрения женщина перед половым актом проводит кислотное спринцевание влагалища (2 столовые ложки уксуса на 1 л воды).
3. В течение полового акта контакт неглубокий.
4. Женщина не испытывает оргазм, сохраняя кислотность влагалища.

Создатель метода сексуальной преселекции Л. Шетлз считает, что пары, выполняющие указанные рекомендации, в 80-85% случаев могут рассчитывать на успех.

Имеет значение и характер питания. Исследования показали, что в женском половом тракте сперматозоиды, несущие X-хромосому, предпочитают среду обитания, богатую кальцием и магнием, в то время как сперматозоидам, несущим Y-хромосому, по вкусу больше калий. Полагают, что питание определёнными продуктами, содержащими эти элементы, способствует предпочтению одного типа сперматозоидов другим. Так, для "получения" мальчика в рацион включают в избытке соль, солёный сыр, колбасу, кофе, ветчину, крепкий чай. Для "получения" девочки рекомендуются яйца, молоко.

Многим знакома жизненная ситуация: в семье есть, например, мальчик. Естественно, многие родители в этом случае предпочли бы иметь вторым ребёнком девочку — помощницу матери и объект заботы старшего брата. А если в семье одни девочки, какой же отец не мечтает иметь сына?

Можно ли планировать пол будущего ребёнка? Предлагаемый ниже способ основан на использовании таблиц, полученных ленинградским инженером-программистом Михаилом Фрейманом с помощью компьютера путём формализации принципа прогнозирования, заимствованного из народной медицины. По данным профессора С. Добротина, проверившего этот принцип в Горьковском родильном доме, в 99 случаях из 100 прогноз был точен. Супруги, решившие иметь ребёнка, вначале должны определить день возможного зачатия, который приходится на 10-й – 15-й дни с начала очередной менструации. (Более точное определение периода зачатия описано в ноябрьском 1989 г. выпуске "Я и ты"). Далее по приведённым таблицам определите, какой пол ребёнка ожидается для выбранного вами дня зачатия. Если результат прогноза окажется нежелательным, то зачатие следует перенести на следующий месяц и повторить расчёт. По табл. М1 найдите число, находящееся на пересечении срока с годом рождения мужа и столбца с годом предполагаемого зачатия ребёнка. По табл. М2 найдите поправку на месяц, а по табл. М3 – на день рождения мужа. Табл. М4 и М5 укажут поправки, соответственно, на месяц и день зачатия. Сложите все полученные из таблиц числа и по их сумме в табл. М6 найдите соответствующее число. Проведите аналогичные действия по табл. Ж1-Ж6 для жены. Ребёнок унаследует пол того супруга, у которого число, полученное по табл. М6 или Ж6, больше. Если окажется, что оба числа равны нулю, то скорее всего этот день сулит девочку. Например. Дата рождения мужа 15 января 1956 года (високосный), жены – 1 сентября 1961 года. День предполагаемого зачатия – 10 июня 1990 года. Для мужа по табл. М1-М5 находим числа: 1, 3, 0, 3, 2. Их сумма 9. По табл. М6 находим число 3. Для жены по табл. Ж1-Ж5 определяем: 0, 2, 1, 1, 1. Сумма 5. По табл. Ж6 находим число 8. Итоговое число жены (8) больше итогового числа мужа (3), значит у этой пары родится девочка (см. табл. М1-Ж6).

Планирование семьи.

Уже в давние времена люди стремились регулировать деторождение или хотя бы промежутки между родами путем полного или частичного воздержания от половых связей. Эти периоды воздержания у многих народов были обусловлены религиозными и культурными традициями.

Таблица М

Год
рожд. 35 36 37

1953	3	1
1954	2	0
1955	1	9
1956	3	1
1957	2	0
1958	1	3
1959	0	2
1960	2	0
1961	1	3
1962	0	2
1963	3	1
1964	1	3
1965	0	2
1966	3	1
1967	2	0
1968	0	2
1969	3	1
1970	2	0
1971	1	3
1972	3	1
1973	2	0
1974	1	3
1975	0	2
1976	2	0
1977	1	3
1978	0	2
1979	3	1
1980	1	3
1981	0	2
1982	3	1
1983	2	0
1984	0	2
1985	3	1

Табл

Мес

висо-

сок

1	2
2	3
3	4
4	5
5	6
6	7
7	8
8	9
9	10
10	11

Табл

Сумма

число

Таблица М1

Год рожд.	95	96	97	98	99	00
1953	3	1	2	3	1	2
1954	2	0	1	2	0	1
1955	1	3	0	1	3	0
1956	3	1	2	3	1	2
1957	2	0	1	2	0	1
1958	1	3	0	1	3	0
1959	0	2	3	0	2	3
1960	2	0	1	2	0	1
1961	1	3	0	1	3	0
1962	0	2	3	0	2	3
1963	3	1	2	3	1	2
1964	1	3	0	1	3	0
1965	0	2	3	0	2	3
1966	3	1	2	3	1	2
1967	2	0	1	2	0	1
1968	0	2	3	0	2	3
1969	3	1	2	3	1	2
1970	2	0	1	2	0	1
1971	1	3	0	1	3	0
1972	3	1	2	3	1	2
1973	2	0	1	2	0	1
1974	1	3	0	1	3	0
1975	0	2	3	0	2	3
1976	2	0	1	2	0	1
1977	1	3	0	1	3	0
1978	0	2	3	0	2	3
1979	3	1	2	3	1	2
1980	1	3	0	1	3	0
1981	0	2	3	0	2	3
1982	3	1	2	3	1	2
1983	2	0	1	2	0	1
1984	0	2	3	0	2	3
1985	3	1	2	3	1	2

Таблица М2

Мес.	неви- висо-	соко- сош.	кош.
1	2	3	
2	2	2	
3	3	3	
4	1	1	
5	2	2	
6	0	0	
7	1	1	
8	2	2	
9	0	0	
10	1	1	
11	3	3	

Таблица М6

Сумма:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Число:	0	3	6	9	0	3	6	9	0	3	6	9	0	3	6	9

Таблица М3

В месяце 31 день	1	5	9	13	17	21	25	29	2
2	6	10	14	18	22	26	30	1	
3	7	11	15	19	23	27	31	0	
4	8	12	16	20	24	28		3	
В месяце 30 дней	1	5	9	13	17	21	25	29	1
2	6	10	14	18	22	26	30	0	
3	7	11	15	19	23	27		3	
4	8	12	16	20	24	28		2	
В месяце 29 дней	1	5	9	13	17	21	25	29	0
2	6	10	14	18	22	26		3	
3	7	11	15	19	23	27		2	
4	8	12	16	20	24	28		1	
В месяце 28 дней	1	5	9	13	17	21	25		0
2	6	10	14	18	22	26		3	
3	7	11	15	19	23	27		2	
4	8	12	16	20	24	28		1	

Таблица М4

Мес.	неви- соко- сош.	висо- кош.
1	2	3
2	2	2
3	3	3
4	1	1
5	2	2
6	0	0
7	1	1
8	2	2
9	0	0
10	1	1
11	3	3
12	0	0

Таблица М5

1	5	9	13	17	21	25	29	1
2	6	10	14	18	22	26	30	2
3	7	11	15	19	23	27	31	3
4	8	12	16	20	24	28		0

Таблица Ж1

Год рожд.	95	96	97	98	99	00
1953	2	1	1	0	2	1
1954	0	2	2	1	0	2
1955	1	0	0	2	1	0
1956	1	0	0	2	1	0
1957	2	1	1	0	2	1
1958	0	2	2	1	0	2
1959	1	0	0	2	1	0
1960	1	0	0	2	1	0
1961	2	1	1	0	2	1
1962	0	2	2	1	0	2
1963	1	0	0	2	1	0
1964	1	0	0	2	1	0
1965	2	1	1	0	2	1
1966	0	2	2	1	0	2
1967	1	0	0	2	1	0
1968	1	0	0	2	1	0
1969	2	1	1	0	2	1
1970	0	2	2	1	0	2
1971	1	0	0	2	1	0
1972	1	0	0	2	1	0
1973	2	1	1	0	2	1
1974	0	2	2	1	0	2
1975	1	0	0	2	1	0
1976	1	0	0	2	1	0
1977	2	1	1	0	2	1
1978	0	2	2	1	0	2
1979	1	0	0	2	1	0
1980	1	0	0	2	1	0
1981	2	1	1	0	2	1
1982	0	2	2	1	0	2
1983	1	0	0	2	1	0
1984	1	0	0	2	1	0
1985	2	1	1	0	2	1

Таблица Ж2

Мес.	неви- висо-	соко- сош.	кош.
1	1	2	
2	0	0	
3	2	2	
4	2	2	
5	1	1	
6	1	1	
7	0	0	
8	2	2	
9	2	2	
10	1	1	
11	1	1	

Таблица Ж6

Сумма:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Число:	0	4	8	0	4	8	0	4	8	0	4

Таблица Ж3

В месяце 31 день	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	0
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29			2
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30			1
В месяце 30 дней	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28		1
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29			2
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30			0
В месяце 29 дней	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28		1
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29			0
3	6	9	12	15	18	21	24	27				2
В месяце 28 дней	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28		0
2	5	8	11	14	17	20	23	26				2
3	6	9	12	15	18	21	24	27				1

Таблица Ж4

Мес.	неви- соко- сош.	висо- кош.
1	0	0
2	3	3
3	3	0
4	2	2
5	1	1
6	1	1
7	0	0
8	2	2
9	2	2
10	1	1
11	1	1
12	0	0

Таблица Ж5

1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	1
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29		2
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30		0

В примитивных культурах многих народов были созданы нормы, которым подчинялась жизнь индивида. Их влияние на регулирование рождаемости заметно и сегодня. Например, распространено прерывание сношения у племени нанди, живущего в Восточной Африке, воздержание от контактов после месячных. Индианки жуют петрушку, эскимоски с острова Баффине продлевают период лактации, женщины Океании вкладывают во влагалище моллюсков и морские водоросли. Жители Суматры для регулирования рождаемости помещают во влагалище шарики, сделанные из опиума и черного растения. На Яве у женщин часто искусственно вызывали загиб матки, в Австралии практикуется удаление яичников.

На востоке известен рецепт автора Сун Сумо (695г. до н.э.) "Возьми масло и ртуть, подогревай целый день, положи маленький шарик из этой субстанции на живот и будешь бесплодной всегда". В Китае пользовались пилюлями, вызывающими выкидыш, внутривлагалищными тампонами конгфу, отвлекающими от сожительства — психотерапия. В Индии различные методы регулирования рождаемости появились более 2000 лет назад: неполное сношение без извержения семени вайроли-мудра, или натренированное с помощью йоги сознательное перекрытие семяпроводов, отвары из хитрака для женщин, ритуальные периоды сексуального воздержания, тампоны из семени айован, окуривание влагалища, амулеты, смеси из масел, рекомендации зажима полового члена перед семяизвержением, чтобы направить семя в мочевой пузырь. В Японии использовали различные отвары, прерываемое сношение, презервативы из внутренней пленки черепахи или рога, мисугами, или внутривлагалищные тампоны из листьев бамбука, пропитанные маслом, йошиногами — тампоны из тонкой бумаги, промывание влагалища непосредственно после полового сношения.

В Египте применяли тампоны из помета крокодила, смазанные медом, горячие ванны, хирургически удалялись яичники, на половой член надевались футляры — презервативы, употребляли семя касторки. В Иудее были известны напитки из живицы и алуна, отвары из корней. Раввины рекомендовали пользоваться специальными тампонами, соблюдать периоды воздержания. В то же время прерываемое сношение осуждалось, именно за это библейский Онан был приговорен к смерти. В Греции для регуляции рождае-

мости влагалище смазывалось кедровым маслом и свинцовой медью. Сегодня мы знаем, что это уменьшает подвижность сперматозоидов. Употреблялись внутривлагалищные тампоны из хлопка, отвары многих трав.

Возможность мысленного контроля зачатия или применения противозачаточных мер подтверждается результатами наблюдений Верриера Элеина (теолога и антрополога), прошедшего многие годы жизни с индийским племенем Мурия. Мурия верят, что "девушка может забеременеть только тогда, когда она связывает себя с мужчиной в своих мыслях и остается физически верной ему". До замужества девушки племени Мурия редко беременеют, хотя существует полная половая свобода. Но как только она отдает себя любимому мужчине, то вскоре становится беременной. Многие примитивные племена используют этот метод исключительно для контроля над рождаемостью, причем его надежность достигает 96%. Они считают мысленное отношение к зачатию неотъемлемой частью процесса зачатия.

На Востоке противозачаточные средства широко известны с древних времен. Составными частями противозачаточных препаратов были семена моркови, дурмана и кунжута, мускатный орех, касторовое масло, камфора, гвоздичное дерево, опий, лимон. Их действие проявляется в изменении секреций желез как у мужчины, так и у женщины, а также в непосредственном влиянии на цикл овуляции.

На Востоке в качестве противозачаточных средств применяют комбинированные устройства и лекарства. Например, женщины древней Суматры вылепливали чашеподобную формочку и вставляли ее в свою йони, подгоняя ее к шейке матки так же, как подгоняют современный колпачок, но с дополнительным действием опиума, обладающим способностью убивать сперму. Еще одной разновидностью контрацепции, известной на Востоке под названием "Мусгами", является колпачок, сделанный из промасленной шелковой бумаги. Другие колпачки делали из пчелиного воска. Самым простым является колпачок из половинки выжатого лимона, надеваемого на шейку матки. Сок лимона также обладает способностью убивать сперму.

Ислам не осуждал применения противозачаточных средств, допускал возможность прерывания беременности, ибо человеческая жизнь, согласно исламу, начинается после рождения. Ибн Сина (Авиценна) называл около 20 методов регуляции рождаемости. К ним относились: исключение сно-

шений в плодный период, прерывание сношения, прыжки после сношения, внутривлагалищные тампоны из мякоти граната, хлопка, пропитанные наркотиками, натирание полового члена маслом или луком, употребление женщинами гороха натошак.

В среневековой Европе религия запрещала принимать средства, прерывающие беременность. Документы, относящиеся к XIII веку, свидетельствуют о том, что для предотвращения беременности применялись нетипичные позиции в сожительстве, женщина мочилась сразу же после сношения, использовались отвары трав, заклинания, презервативы из кишок животных. Эти методы, как и прерывание беременности, провоцирование выкидыша, трактовались как убийство. В XVII в. было установлено, что сперматозоиды теряют подвижность в кислой среде. В 1672 г. де Грааф открыл яйцеклетку и яичник, как ее источник. В 1827 Ван Баэр описал явление оплодотворения. Казанова в мемуарах писал, что противодействовать беременности можно, употребляя презервативы, влагалищные золотые шарики и корки лимона, помещая их у шейки матки.

Итак, сущность применения противозачаточных средств, или контрацепции, заключается в том, чтобы не допустить проникновения сперматозоидов в яйцеклетку, то есть предупредить оплодотворение или создать такие условия, при которых развитие оплодотворенной яйцеклетки было бы невозможно.

В настоящее время с целью контрацепции применяют различные методы — механические, химические, биологические, хирургические, физиологические. Их разделяют на женские и мужские.

Выбор метода контрацепции зависит от взаимоотношений между парой и их состояния здоровья, возраста.

Пары, которые решили больше не иметь детей, предпочитают наиболее оптимальный вариант — стерилизацию. Перевязка маточных труб у женщины или семявыводящих протоков у мужчины безопасны для здоровья.

Прерванный, или неполный, половой акт заключается в том, что мужчина выводит половой член из влагалища непосредственно перед семяизвержением, это позволяет предупредить попадание спермы во влагалище. Этот метод довольно распространен, но нередко извлечение полового члена запаздывает и во влагалище происходит начальное семяизвержение, а ведь именно первые порции спермы со-

держат самое большое количество активных сперматозоидов. Кроме того, этот метод считают нефизиологичным, он нарушает фазу оргазма у партнеров, может явиться причиной импотенции и является наиболее неудовлетворительным с точки зрения наслаждения. Мужчина переживает серьезное физическое и нервное напряжение, пытаясь точно определить момент извлечения полового члена из влагалища. В результате неизбежно уменьшается удовлетворение мужчины, даже с наступлением оргазма. Другим методом мужской контрацепции является использование презерватива (кондома). Противопоказаний к применению презервативов практически нет, при правильном их использовании они достаточно эффективны. При использовании презервативами следует соблюдать определенные правила:

- учитывать срок годности (2 года с момента изготовления);
- перед применением проверить целостность презерватива;
- если презерватив порвется и это будет обнаружено после полового акта, женщина должна немедленно протерпеться раствором, содержащим противозачаточное средство;

Недостатками этого метода контрацепции являются удлинение полового акта, недостаточное увлажнение влагалища и раздражение его трением. Кроме этого, презерватив, как и прерванный половой акт, лишает женщину благотворного влияния мужской спермы.

Учитывая то, что сперматозоиды очень чувствительны к высоким температурам, некоторые специалисты рекомендуют физические методы перед половым актом — прикладывание грелок, теплых компрессов к яичкам.

К женским механическим контрацептивам относят влагалищные диафрагмы и шеечные колпачки. Влагалищные диафрагмы выпускаются различных размеров (от N 40 до N 90). Каждой женщине их подбирает врач женской консультации соответственно ширине влагалища. Диафрагму вводят во влагалище перед половым сношением. Кольцо диафрагмы должно плотно соприкасаться со стенками влагалища, создавая препятствие для сперматозоидов. Колпачок и диафрагму удаляют не позже, чем через 8-10 часов после полового акта. Перед введением их дезинфицируют, края внутренней и наружной поверхности обрабаты-

вают спермицидами, а после удаления промывают и просушивают. Они годны к использованию длительное время. Недостатком этого метода является снижение полового чувства, отсутствие полной гарантии контрацепции. Из шеечных колпачков чаще применяют колпачки Кафки (различных размеров). Их изготавливают из алюминия, синтетических материалов и вулканизированного каучука. Подбирает колпачок и надевает его на шейку матки врач женской консультации. Применять его можно не ранее чем через 2-3 дня после менструации и через 3-4 месяца после родов, оставляя его на шейке матки не более чем на 7 дней и обязательно снимая за 2-3 дня до менструации.

Новым средством является интрацервикальное приспособление, его могут использовать женщины с нарушениями овариально-менструального цикла. Введенный в канал шейки матки специальный колпачок, имеющий форму гриба, блокирует попадание сперматозоидов в матку. Кроме того, у колпачка имеется клапан, позволяющий менструальной крови выходить из матки, и нет необходимости извлекать его во время месячных.

Показания к применению женских механических контрацептивов: I-II степень чистоты влагалища, нормальная величина и форма шейки матки.

Противопоказания: воспаление матки и ее придатков, эрозия шейки матки, полипы.

Применение разнообразных химических средств основано на их способности убивать или обездвиживать сперматозоиды. Это разрушительное действие должно быть очень быстрым и проявиться сразу после контакта со спермой, так как уже через 1 минуту после эякуляции, сперматозоиды попадают в шейку матки. Нормальной средой для жизнедеятельности сперматозоидов является слабощелочная, в выраженной щелочной или кислой среде, а также в концентрированных солевых или спиртовых растворах они быстро погибают.

Распространенным методом контрацепции являются химические средства предупреждения беременности. Хранят в прохладном месте. Влагалищные шарики не следует применять при разрывах мышц промежности и тазового дна, при опущении стенок влагалища. Вводят глубоко во влагалище за 5-6 минут до полового сношения. Эффективность его применения — 96-98%.

Удобен в применении, малотоксичен, не раздражает

слизистых оболочек также лютенурин. Таблетки — трацептин, галаскорбин, хлоцелтин, после предварительного смачивания водой вводят во влагалище, за 10-15 минут до полового сношения. Из паст наиболее эффективна (97-98%) грамицидиновая, белая густая масса, легко смывается водой, без запаха, не пачкает белье. Пасту вводят во влагалище в положении на корточках или лежа, с помощью специального шприцанаконечника, в который набирается 5-6 г пасты. После применения наконечник тщательно промывают дезинфицирующим раствором. Паста оказывает дезинфицирующее, сперматоцидное, противовоспалительное действие. Она может быть использована одновременно с влагалищной диафрагмой.

Кроме указанных спермицидов могут применяться тампоны и губки, смоченные описанными ниже растворами. В 1983 г. американская служба контроля за качеством лекарств и продуктов питания дала разрешение на производство первого вагинального суппозитория "Тудей". Данный препарат представляет собой небольшую по размерам полиуретановую губку, содержащую 1 г ноксинола-9 (спермицида). На одной стороне ее имеется вогнутая впадина, предназначенная для закрепления над шейкой матки и уменьшающая опасность вытеснения губки в период полового сношения. К другой стороне губки прикрепляется сплетенная полиэстровая петля, облегчающая удаление препарата после использования. Обеспечение противозачаточного эффекта достигается тем, что препарат создает барьер между спермой и шейкой матки, подавляет сперму и разрушает сперматозоиды.

Тампон перед употреблением смачивают в воде и вводят глубоко во влагалище. Правильно установленный препарат обеспечивает надежную защиту на протяжении 24 часов и не нуждается в дополнительных мерах в том случае, если половое сношение в этот промежуток времени совершается неоднократно.

Влагалищные спринцевания производятся сразу после полового сношения растворами молочной кислоты (2 чайные ложки на 1 л воды), столового уксуса (2 столовые ложки на 1 л воды), галаскорбина (1 чайная ложка на 1 стакан воды), калия перманганата (слабо розовый раствор) и др. Однако следует отметить недостаточную эффективность этих средств, неудобство их применения (особенно спринцевания). Возможны также осложнения в виде аллергических

реакций.

Самым популярным методом контроля над рождаемостью является противозачаточная пиллюля. Впервые она была создана на основе синтетического прогестерона, и гормонов эстрогена, подавляющих овуляцию.

Оральные контрацептивы (ОК), принимаемые через рот, до настоящего времени остаются наиболее популярным методом контрацепции. ОК содержат натуральные женские половые гормоны: эстрогены и гестагены. Эти гормоны принимают участие в обычном менструальном цикле, в процессах овуляции и менструации. Увеличивая обычный гормональный баланс женского организма, ОК изменяют его, подавляя фертильность (способность производить потомство). Овуляция возобновляется в течение 3 месяцев после отмены ОК.

Существует два основных вида ОК: комбинированные, содержащие эстрогенные и гестагенные компоненты, и, так называемые, мини-пили, содержащие только прогестины. Действие комбинированных ОК направлено, главным образом, на подавление овуляции, в то время как мини-пили не всегда угнетают овуляцию, их основной эффект происходит на уровне слизистой оболочки матки и секрета канала шейки матки. Комбинированные ОК обычно регулярно вызывают менструацию, одновременно помогают избавиться от синдрома предменструального напряжения и болезненных месячных. В основном женщины, применяющие ОК, чувствуют себя хорошо и получают удовольствие от половой жизни, не боясь нежелательной беременности.

Некоторые женщины чувствительны к этим препаратам, у них нередко отмечаются побочные явления: тошнота, рвота, боль в молочных железах, утомляемость и прибавка в массе тела. Однако через 2-3 месяца после начала приема препаратов указанные явления могут исчезнуть. Редко встречаются более серьезные побочные эффекты: депрессия, потеря либидо, эмоциональная лабильность. В таких случаях необходимо выбрать другой способ предохранения от беременности.

К осложнениям, возникающим при применении ОК, относятся: головная боль, увеличение предрасположенности к инфекции мочевых путей, вирусным заболеваниям мочеполовых органов (генитальный герпес), экзема, возможны аллергические реакции. Из осложнений следует отметить нарушения функции печени, которые составляют около 45%,

наиболее опасным является гепатоцеллюлярный рак. В среднем у женщин моложе 30 лет опухоли печени составляют 3 случая на 100 тыс. женщин. У 4% женщин с заболеванием сердечно-сосудистой системы возможно развитие злокачественной артериальной гипертензии. Влияние на центральную нервную систему проявляется депрессией (20-60%), которая проходит после отмены препарата.

При заболеваниях щитовидной железы ОК оказывают защитное действие. Возможно снижение количества эритроцитов, уровня гемоглобина в крови. У некоторых женщин под влиянием ОК отмечалось снижение остроты слуха. Зафиксированно более частое возникновение внематочной беременности на фоне приема ОК. При взаимодействии с другими лекарственными препаратами наблюдаются снижение эффективности ряда лекарств.

Абсолютные противопоказания к применению ОК: эстрогензависимые опухоли, ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания печени, тромбоэмболические осложнения.

Относительные противопоказания: сахарный диабет, токсическая желтуха в анамнезе, атеросклероз, восходящая инфекция мочевых путей, курение, гипертоническая болезнь, возраст женщины старше 35 лет. Вместе с тем количество случаев рака яичников и матки у женщин, принимающих ОК, снижается.

ОК принимают с 5-го по 25-й день менструального цикла. При этом необходимо регулярно вести менструальный календарь и фиксировать дни приема препарата и дни менструального цикла. Кроме контрацептивного действия, ОК дают также и лечебный эффект. Эти препараты применяют при различных нарушениях менструального цикла, полипозе, гиперплазии, эндометрии. Они снижают частоту доброкачественных опухолей молочной железы, кист яичников, способствуют снижению частоты хирургического лечения молочных желез в 4 раза. У женщин, применяющих гормональную контрацепцию, реже встречается рак шейки матки. Женщинам, живущим нерегулярной половой жизнью (частота половых актов не более 1 раза в неделю), может быть рекомендован гормональный препарат постинор. Одну таблетку постинора принимают в течение часа после полового акта. При повторных половых актах следующую таблетку принимают через 8 ч после приема первой.

В продаже имеются и более современные комбинирован-

ные "двухфазные" или "трехфазные" контрацептивы. Они состоят соответственно из двух или трех упаковок таблеток, содержат очень низкие дозы эстрогенов, что уменьшает отрицательное влияние на организм и особенно на слизистую оболочку матки.

При использовании двухфазного гормонального контрацептива антеовина число побочных реакций организма уменьшается. Трехфазные гормональные препараты — тразистон, триквилар и др. Женщины, использующие гормональную контрацепцию, должны стать на диспансерный учет в женской консультации. На прием к врачу следует идти после первого приема препарата, затем 1 раз в 3 месяца. ОК не влияют на последующие беременности. Беременность наступает в течение нескольких месяцев, однако в первые 2-3 месяца после отмены ОК необходимо использовать другие методы контрацепции.

Часто возникает вопрос о предельно минимальном возрасте, при котором можно принимать этот вид противозачаточных средств. Рекомендуется применять после 2-3 лет от начала первых месячных.

Внутриматочная контрацепция является в настоящее время одним из наиболее распространенных методов предупреждения нежелательной беременности. Эффективность этого метода достигает 97-98%. По данным ВОЗ, внутриматочную спираль (ВМС) применяет более 100 млн. женщин в мире. Известно, что впервые своеобразные ВМС использовали африканские племена кочевников, которые вводили мелкие камешки в матку верблюдиц, чтобы предупредить у них беременность во время длительных переходов в пустыне. Есть предположение, что подобные средства были известны и в Древней Греции.

Достоинства ВМС — безопасность, удобство, высокая эффективность, гигиеничность. ВМС вводится на 3-5 лет в зависимости от ее типа. ВМС содержат включение меди, серебра, золота, прогестерон.

Механизм действия ВМС. Предполагают, что ВМС предупреждает беременность вследствие раздражения нервных окончаний матки, что вызывает усиление перистальтики маточных труб и ускоренное транспортирование по ним оплодотворенной яйцеклетки. Яйцеклетка попадает в матку неспособной к оплодотворению и выбрасывается во влагалище с менструальной кровью.

Противопоказания к применению внутриматочной контра-

цепции: туберкулез, воспалительные заболевания женских половых органов, анемия, склонность к кровотечениям, дисфункция яичников, нарушения овариально-менструального цикла, пороки развития матки, опухоли женских половых органов.

Перед введением ВМС необходимо сделать анализы влагалищного содержимого, крови и мочи. Вводить ВМС можно только при нормальных показателях этих исследований. ВМС вводится на 3-7-й день менструального цикла, когда беременность исключается и введение наименее затруднено. После родов наибольшая эффективность достигается при введении ВМС через 4-6 месяцев, если роды не были осложненными. После операции "кесарева сечения", ВМС можно вводить не ранее, чем через 6 мес.

В течение 7-10 дней после введения контрацептива женщине необходимо соблюдать полный покой, режим отдыха и труда, не посещать баню, бассейн, мыться под душем, избегать занятий спортом и физических нагрузок. Женщина должна также стать на диспансерный учет и регулярно проверяться у акушера-гинеколога. Первый осмотр проводится через неделю после введения ВМС, повторный — после первой менструации, через 3 мес, а в дальнейшем женщине следует проверяться 2 раза в год.

В течение нескольких дней после введения ВМС у женщины могут наблюдаться сукровичные выделения, умеренная (чаще схваткообразного характера) боль внизу живота и пояснично-крестцовой области. Их можно купировать спазмолитиками (баралгин, но-шпа, папаверин) или анальгетиками (анальгин). В первые 2-3 месяца возможны нарушения менструального цикла. В ряде случаев отмечаются кровянистые межменструальные выделения. бывают воспалительные заболевания матки. Беременность на фоне ВМС возникает крайне редко. Если после введения ВМС возникли боль, обильные кровянистые выделения, повысилась температура тела, ухудшилось общее состояние, женщина должна обратиться к гинекологу для решения вопроса удаления спирали. На последующую детородную функцию ВМС не оказывает отрицательного влияния.

Стерилизация является идеальным методом контрацепции для пар, которые больше не хотят иметь детей. Вопреки мнению некоторых людей, она не оказывает никакого влияния на половое влечение или степень получения сексуального удовлетворения. Многие мужчины и женщины,

решившие для себя раз и навсегда эту проблему, утверждают, что их половое удовлетворение возрастает по мере того, как исчезает страх перед нежелательной беременностью. Однако принятие окончательного решения о стерилизации требует серьезных размышлений, так как это необратимый процесс.

Стерилизация мужчин и женщин.

Это небольшая по объему хирургическая операция, заключающаяся в перерезке (вазэктомии) или перевязке семенных протоков, через которые сперма попадает из яичек в мочеиспускательный канал. Мужчина продолжает нормально эякулировать, как в норме, однако, сперма больше не содержит сперматозоидов.

Для женщин операция состоит из пересечения, в результате чего яйцеклетка не поступает из яичников в трубы и не оплодотворяется сперматозоидами.

Прерывание беременности.

Несмотря на имеющиеся различные методы контрацепции, из 670 млн. женщин детородного возраста в мире около 450 млн. не применяют никаких противозачаточных средств, а 80% из них прибегают к аборту, как к основному средству регулирования рождаемости.

Нужно знать, что аборт, особенно первый, может привести к бесплодию, оказать отрицательное влияние на состояние нервной и эндокринной систем, вызвать нарушение деятельности половых желез, что ведет к изменению менструального цикла и половой функции. Аборт способствует развитию воспалительного процесса в половых органах. После аборта беременность и роды могут протекать с осложнениями, влияющими на жизнь матери и ребенка, иногда бывают самопроизвольные аборты, кровотечения, преждевременные роды и пр.

Аборт (выкидыш) — прерывание беременности до 28 недель, то есть до момента рождения жизнеспособного плода. Различают аборты искусственные и самопроизвольные.

Операция искусственного аборта производится в сроки до 12 недель по желанию женщины. Искусственный аборт производят в специализированных медицинских учреждениях. Сущность этой операции заключается в том, что врач

специальными инструментами сначала расширяет канал шейки матки, а затем производит выскабливание стенок матки с целью извлечения оплодотворенной яйцеклетки со всеми оболочками.

Наиболее современным видом аборта является прерывание беременности методом вакуум-аспирации в ранние сроки (при задержке месячных до 20 дней) в амбулаторных и стационарных условиях. Проводится без расширения канала шейки матки и выскабливания стенок матки. Такой метод прерывания беременности способствует значительному (в 3-4 раза) снижению травматичных и других осложнений, как во время операции, так и после нее.

Самопроизвольный аборт бывает ранний до 16 недель и поздний до 28 недель.

Аборт отрицательно влияет на здоровье женщины. Последствия его принято делить на ранние и поздние. К ранним (возникают во время операции или в первый месяц после нее) относятся: механическое повреждение матки, кровотечение, воспалительные процессы женских половых органов; к поздним — нарушения менструального цикла, воспаление женских половых органов, внематочная беременность, бесплодие, невынашивание беременности. Доказано, что у женщин, перенесших аборт, последующая беременность и роды значительно чаще протекают с осложнениями, с последующими заболеваниями женской половой системы и новорожденного. Поэтому нежелательную беременность необходимо не прерывать, а предотвращать, используя различные противозачаточные средства — контрацептивы.

Физиологические методы. С учетом вышеизложенного, следует рекомендовать для предупреждения беременности временное воздержание от половой жизни в определенные периоды наиболее благоприятные для оплодотворения. Этот период у каждой женщины индивидуален и зависит от ее менструального цикла.

Физиологический, или циклический метод основан на учете срока овуляции и продолжения жизни зрелой яйцеклетки и исключения половых сношений в перiovуляторный период. Так, при 28-дневном менструальном цикле овуляция происходит на 14-й день цикла. Рекомендуется воздерживаться от половых сношений с 10-го по 17-й дни цикла с учетом продолжительности жизни яйцеклетки, а также оплодотворяющей способности сперматозоидов.

Необходимо помнить, что овуляция может произойти

раньше или позже указанного в ней срока. Для уверенности в продолжительности своего менструального цикла женщина должна вести менструальный календарь на протяжении года. После этого партнеры могут пользоваться календарным методом предупреждения беременности. При нерегулярном менструальном цикле нужно знать продолжительность самого короткого и самого длинного циклов.

На основании полученных данных определяют начало фертильного периода (способность воспроизводить потомство), вычитая 17 из самого короткого цикла, и конец этого периода, вычитая 11 из самого длинного цикла за это время. Например, в течение 12 месяцев продолжительность менструального цикла колебалась от 26 до 30 дней, следовательно, сроки фертильного, то есть "опасного" периода, — 8-й (26-18) и 19-й (30-11) дни цикла.

Такая любовь по календарю не приносит особой радости влюбленным, но только строгое соблюдение правил физиологического метода контрацепции позволяет считать его достаточно эффективным.

Несмотря на простоту календарного метода, его с осторожностью нужно применять при нерегулярных циклах и женщинам, которым беременность строго противопоказана.

Из физиологических методов используют температурный метод, который является более надежным и заключается в определении времени овуляции путем ежедневного измерения базальной температуры в прямой кишке, отражающей гормональную функцию яичников, в течение не менее 3 менструальных циклов.

Методика измерения базальной температуры. В течение 5 минут утром в одно и то же время, не вставая с постели, измеряют температуру в прямой кишке. В I фазе менструального цикла температура составляет 36-36,8°C, во II фазе — 37-37,4°C. Во время овуляции она снижается на 0,1-0,2-0,3°C. Следует воздерживаться от половой жизни с 10-го дня цикла и до 4-го дня подъема температуры, так как этот период опасен наступлением беременности (яйцеклетка теряет способность к оплодотворению через 3 дня после овуляции).

Наиболее существенным недостатком этого метода является его чрезвычайно скрупулезный характер. Первоначально кажущаяся простота определения температуры в действительности имеет немало источников ошибок, которые существенно сокращают степень надежности данного

метод
уже за
ростий
и ред
ное по
след
метод
ным цик
испо
ческим
значите

метода. Различного рода инфекции, достаточно зачастую уже одного насморка, сильное возбуждение, слишком короткий сон, работа в вечернюю или ночную смены, курение и ряд других внешних факторов могут вызвать незначительное повышение температуры без ожидаемой овуляции.

Следует подчеркнуть, что применять физиологические методы могут только женщины с нормальным менструальным циклом и после консультации с акушером-гинекологом.

Использование этих методов одновременно с механическими и химическими противозачаточными средствами значительно повышает их эффективность.

БРАК И СЕМЬЯ

Брак — это семейный союз мужчины и женщины, устанавливающий их права и обязанности по отношению друг к другу и к их детям. В историческом аспекте о первоначальных формах брака высказываются различные гипотезы. Большинство исследователей считают, что в эпоху "первобытного человеческого стада" брак отсутствовал, существовали, так называемые промискуитетные (беспорядочные) половые отношения, при которых каждая женщина данного стада могла вступать в половые отношения со всеми мужчинами, а каждый мужчина — со всеми женщинами. С появлением родового строя возникают экзогамия и групповой брак, при котором все мужчины одной группы имели право на половые отношения только с женщинами другой группы. Впоследствии возникает сожительство отдельными парами, что привело к парному браку, объединяющему только одну супружескую пару. По-видимому люди продолжали жить в своей родственной группе — дислокальный брак. Позднее муж стал переходить на жительство в род жены — матрилокальный брак, а затем, жена в род мужа — патрилокальный брак, а личное имущество мужа и жены оставалось раздельным. Эти браки были непрочными, не имея общего обиталища, легко расторгались, возвращаясь к пережиткам группового — полигамного брака. В процессе распада родового строя возникает моногамный (единобрачный) брак, который должен прочно соединить супругов между собой и их потомством. Развитию моногамного брака способствовало возникновение частной собственности. Единобрачие способствует развитию лучших качеств человеческой личности — чувства ответственности за семейный коллектив, заботы о членах семьи и т.д. Моногамия относится к одному из элементарных для цивилизованного общества требований. Пережитки многоженства (полигамия), двоежёнство (бигамия) сохранились до сих пор в некоторых странах, где сильно влияние мусульманской религии, обычаев, традиций, допускающих многожёнство.

Брак основывается на добровольном согласии женщины и мужчины. Ритуал встреч, направленный на продолжение рода, практически одинаков для всех. Когда два человека разговаривают друг с другом, их взаимное отношение сигнализируется многими произвольными движениями

тега Глаз
ной формой
сигналы од
зрачки рас
рот полура
клонено в
руками, н
щения: бр
зрачки ра
пощёлкива
хотя люд
ситуациях
чтобы отм
ющих ста

Итак, у
вступлени
боре парт
половую
однознач
любит му
обладани
попыткам
любви. Ес
ней, как б
только ст
искренни
уйдёт.

Девич
жание до
вопросы
ровья. Ч
юность,
духовно
личности
которые
от полов
друга,
логичес
ет прав
нийски
просил
считаю

тела. Лишь иногда сознательно можно избежать невербальной формы выражения своего отношения друг к другу. Итак, сигналы одобрения: брови подняты, глаза широко открыты, зрачки расширены, контакт глаз продолжительный, улыбка, рот полураскрыт, губы чаще смачиваются языком, тело наклонено в сторону собеседника, выразительные жесты руками, невольные касания. Сигналы неодобрения, отвращения: брови нахмурены, взгляд холодный, без интереса, зрачки расширены, контакта глаз нет, суетливость, пощёлкивание пальцами, ногтями, движение от партнёра. И хотя люди узнают друг друга по-разному и в разных ситуациях, физические действия, направленные на то, чтобы отметить и углубить интимность, находятся на следующих стадиях:

Итак, узнавание друг друга и испытание чувств перед вступлением в брак является необходимым условием в выборе партнёра. Но существует вопрос, стоит ли начинать половую жизнь до вступления в брак. На этот вопрос нет однозначного ответа. Не всегда ясно, по-настоящему ли любит мужчина, или же только стремится к физическому обладанию. Твёрдость девушки, не уступающей постоянным попыткам мужчины овладеть ею, лучшее испытание для любви. Если он действительно любит, то не расстанется с ней, как бы ни было сильно его желание, а если им владеет только стремление к половой близости, не подкреплённое искренними чувствами, ему надоеет добиваться своего, и он уйдёт.

Девичья чистота, гордость, целомудрие, половое воздержание до вступления в брак — это не устаревшие понятия, вопросы не только морали, но и будущего счастья и здоровья. Человек должен пройти через детство, отрочество, юность, возмужание. Сокращение любого периода жизни, духовно обворовывает человека, ведёт к дисгармонии личности и будущей семьи. В наше время встречаются пары, которые, несмотря на сексуальную свободу, отказываются от половых отношений до брака, стараясь лучше узнать друг друга, правильно оценить психологические и физиологические механизмы мужчины и женщины, что способствует правильному выбору спутника жизни. Среди калифорнийских студентов было проведено исследование; их просили по порядку расположить те черты, которые они считают наиболее важными при выборе спутника жизни.

Для мужчин:

1. Достижение успеха в жизни
2. Руководящие посты
3. Способность к какому либо занятию
4. Экономические склонности
5. Занимательные способности
6. Созерцательная способность хозяйства
7. Общность чувств
8. Спортивные способности
9. Теоретические способности

Для женщины:

1. Физическая привлекательность
2. Эротические способности
3. Привязанность
4. Способность к общению
5. Способность к ведению домашнего
6. Умение шить
7. Взаимопонимание
8. Любовь к искусству
9. Морально душевные качества

Итак, партнёр выбран, а брак, который вы заключили, не только юридическое закрепление вашей любви, а прежде всего союз двух любящих людей. Одним из условий благополучия новой семьи является разумно проведённая первая брачная ночь, во время которой происходит первое половое сближение новобрачных, первое соприкосновение с великой тайной природы, превращение смутного полового влечения в реальное событие жизни. Оноре де Бальзак сказал, что "судьба брака решается в первую брачную ночь". Право первой брачной ночи — это обычай, согласно которому первую брачную ночь невеста проводит со своим владельцем, вождём племени и т.д. В Европе этот обычай существовал до XVI в., а в некоторых странах — и позже. Он был также известен некоторым племенам индейцев Центральной и Южной Америки, на Малагосийском полуострове в Африке. Позже он заменялся данью. Сексуальная сдержанность в брачную ночь и даже в течение нескольких последующих ночей характерна для многих народов. Этот обычай существовал в Индии, он был распространён среди евреев, славян, жителей Ближнего Востока. В Европе этот обычай известен, как "тобиановы ночи". Название взято из "Ветхого завета". Новобрачным запрещалось иметь не только сексуальные отношения, но и сексуальные ласки. Они должны были лежать рядом, не касаясь друг друга. В средние века у некото-

рых народов ложе супругов разделялось палкой или мечём. Несмотря на то, что врождённый половой инстинкт всегда подскажет самым неопытным молодожёнам, как себя вести, специалисты-сексопатологи дают им ряд советов и рекомендаций. Основная рекомендация молодым супругам: в эту ночь они должны быть абсолютно трезвыми. Ещё в древней Руси соблюдался свадебный ритуал, когда во время застолья жениху и невесте запрещалось есть и пить хмельное, потому что половая близость при переедании и, тем более, при любой степени опьянения, не может быть полноценной. Девушки отличаются повышенной стыдливостью, предстоящее событие волнует их, делает беспомощно-беззащитными, они полностью полагаются на любовь и рыцарское поведение молодого мужа. Только трезвый юноша способен проявить такт, участие, уважение, которые особенно важны в первую брачную ночь. Юную жену в эту ночь волнует страх перед половой близостью из-за незнания физиологии женского организма, низкой сексуальной культуры, ожидания боли, возможности появления кровотечения. Бальзак советует молодым мужчинам: "Не начинайте брака с изнасилования, так как нередко бывает, что после этого "законного изнасилования" надолго возникает отвращение жены к мужу". Нужно помнить, что первая половая близость страшит не только девушек, но и некоторых молодых мужчин, у них тоже возникает сомнение в благополучном исходе, от сильного волнения у них может не наступить эрекция или произойдёт преждевременная эякуляция.

Это ещё не говорит о половой слабости и всё может восстановиться при нормальном поведении супругов и бережном отношении друг к другу. Французский философ-гуманист Ж.Боден советует: "Новобрачные, у которых времени сколько угодно, не должны торопиться и подвергать себя испытаниям, пока не готовы к нему; и лучше нарушить обычай и не спешить с воздаянием должного брачному ложу, где всё исполнено волнения и лихорадки, а дождаться, сколько бы ни пришлось, подходящего случая, уединения и спокойствия, чем сделаться на всю жизнь несчастными, пережив потрясение и впав в отчаяние от первой неудачной попытки". Молодую жену может смущать поведение мужа, который страстно целует её тело. Ограничивать его не следует, так как на теле нет неприличных мест, все органы необходимы и рациональны, в том числе и те, которые вызывают восхищение и возбуждение супругов, усиливая поло-

вое влечение. Невозможно дать универсальные советы поведения молодожёнам в первую брачную ночь, но во всех случаях необходим самоконтроль, любовные игры с возбуждением эрогенных зон (см. ниже), нежность и такт, с обеих сторон. При первом половом сношении рекомендуют положение женщины, при котором бы направление полового члена и влагалища максимально совпадали: для этого ей под ягодицы нужно положить подушку, чтобы таз был приподнят, максимально согнуть ноги в коленных суставах и даже обхватить мужчину ногами за талию. Если после дефлорации было кровотечение или вообще половой акт был очень болезненным для женщины, повторять его не следует, хотя бы в течение суток. В первые месяцы половой жизни при недостаточном увлажнении входа во влагалище половой член нужно смазывать борным вазелином или слюной. Как правило первая половая близость не вызывает у женщины оргазма, мужчина должен это правильно понять и не расценивать, как безразличие к себе. В дальнейшем только благодаря его помощи, вниманию и ласке, жена способна испытать наслаждение от половой близости.

Брак и семья – это не одно и то же. Для создания семьи молодым людям нужно приложить много усилий. Прежде всего, следует научиться искренности в глубоком понимании этого слова, когда супруги почувствуют себя готовыми в любую минуту прийти на помощь друг другу, когда сумеют совладать с отрицательными чертами характера, такими, как нетерпимость, упрямство, властолюбие, раздражительность и др. Если молодые, не сделав попытки разобраться в себе и понять партнёра, начинают обвинять друг друга во всех смертных грехах, создать семью не удастся. Другими чрезвычайно важными обстоятельствами сохранения семьи, выступают взаимоотношения между родственниками. Особенно острые ситуации возникают между свекровью и невесткой, зятем и тещей. Эти проблемы обостряются при отсутствии соответствующих жилищных условий. Особенно важно решить вопрос, где и с кем жить молодым супругам? Идеальное решение проблемы – взрослые дети должны жить врозь со своими родителями, однако не всегда проблему можно решить положительно. Очень редко создается ситуация, когда пришедшие в семью невестка или зять сразу бы к ней "притёрлись", безболезненно и бесконфликтно приняли бы устоявшийся семейный уклад. Всё определяется тем, какую установку возьмут родители – хозяева дома, и

как поведёт себя пришедший в дом, с его самооценкой и воспитанностью.

Большая часть семей распадается из-за постоянных конфликтов с родителями, в которых живут молодые. Дело не доходит до разрыва тогда, когда у супругов хватает решимости и смелости, не дожидаясь, пока любовь сгорит в огне конфликтов, уйти на "собственные хлеба". Вместе с тем создание полноценной семьи есть постоянный хлопотливый и тяжелый труд. Конечно, лучше вообще не знать, что такое развод. Но, увы, такое бывает довольно часто. И, оказывается, разводятся люди (как впрочем и женятся), в разных странах по-разному. В Индии, например, во II в. до нашей эры, право на развод имели только мужчины. Согласно существующему тогда закону, "жена, не рожавшая детей, может быть переменена на восьмом году, рожавшая только девочек — на одиннадцатом, но сварливая немедленно". В древнем Китае муж имел право изгнать жену за измену, непослушание, сплетни, чрезмерную ревность. В Турции, согласно шариату, если женщина открыла своё лицо чужому мужчине, её брак аннулировался. У шиитов, проживающих в Ираке, существуют два вида разводов: окончательный и развод, который можно взять обратно, если в течение года супруги помирятся. Но по истечении этого срока развод считается окончательным, к тому же муж должен выплатить жене определённую сумму.

В Японии поводом для развода может послужить жалоба мужа на то, что его жена спит в некрасивой позе. В Англии развод не разрешён, если его требуют сразу оба супруга, по законодательству только один из супругов может возбудить дело о разводе. Абориген Австралии становится холостяком, если скажет своей жене единственное слово: "Уходи". Женщина же, чтобы получить развод, должна иметь веские доказательства того, что муж — неисправимый донжуан.

У мальгашей, коренных жителей Мадагаскара, существуют временные разводы: по их понятиям, это предотвращает более сложные семейные конфликты. Развод берётся, например, если муж уезжает в длительную командировку. А когда муж возвращается, происходит торжественное возобновление брака. Любопытно, что при этом ни один из супругов не должен интересоваться, что происходило в его отсутствие.

В Италии, до сих пор, муж вправе требовать развода, если жена заставляет его мыть посуду или делать другую

домашнюю работу. Одна миланка, уже в наши дни, позволила себе не согласиться с такой причиной, но суд счёл действия жены "серьёзным оскорблением закона" и удовлетворил просьбу мужа о разводе. По поводу семейной жизни Г.Плессер пишет: "... Семейная жизнь есть работа. Не та работа у плиты или стиральной машины, на которую мы, женщины, часто сетуем, но работа по воспитанию в себе человека. Неустанный духовный труд, ежедневное, ежечасное, без поблажек, возвращение в себе человечности — деликатности, чуткости, отзывчивости, наблюдательности и всего того, что мы в это понятие вкладываем. Сдирание с себя грубеющей кожи души, чтобы нервы улавливали малейшие перемены в воздухе, которыми живёшь и дышишь. Работа семейной жизни не менее трудна и сложна, чем всякая другая, а зачастую и гораздо более трудная: она, как и вообще всякая работа, исключает умственную и душевную лень, неряшливость, несобранность, довольство собой, успокоенность; она тем труднее, что не должна быть никому заметна...".

РАДОСТЬ СЕКСА

Радость секса и любви и состоит в том, что здесь не существует никаких правил, лишь бы вы получили удовлетворение, а возможности выбора практически безграничны. Полноценный секс невозможен без любви и "обратной связи". Под "обратной связью" в сексе подразумевают правильное сочетание активности и пассивности, резкости и нежности, напряжения сил и ласки. Постель — это место для всех игр, в которые нам когда-либо хотелось играть. Они необходимы при творческом подходе к сексу. В хорошем сексе есть только два правила: не делайте ничего, что вам действительно не нравится, а также узнайте желания вашего партнёра и постарайтесь их не игнорировать. Выявление потребностей вашего партнёра и ваших собственных, а также умение выражать их в постели — это не только интересное, но и поучительное занятие, приносящее удовлетворение. В этом суть секса. Мы должны научиться использовать всю поверхность своей кожи, осознать своё "я", научиться не бояться агрессивности и удовлетворять желания, возникающие фантазии. Естественный запах чистого тела женщины — это самая большая её сексуальная ценность после красоты. Он исходит от волос, груди, подмышек и половых органов. Запах и ощущение кожи мужчины, по-видимому, имеет большее значение в его сексуальной привлекательности, чем что-нибудь другое. Секс должен полностью удовлетворять. Женщины, получающие настоящее удовольствие от секса, обычно приходят в такой же восторг от полового органа их возлюбленного, как мужчины от женских груди, фигуры, запаха и прикосновений. Партнёрши должны научиться искусно играть с половым членом. Умелые ласки руками и ртом практически гарантируют вам хорошего партнёра. Нежность допускает неистовые игры, хотя некоторые и не любят их. Она полностью проявляется, когда партнёры прикасаются друг к другу. Прикосновения женщины, особенно ладонями, нередко бывают не очень чувствительными, хотя лёгкое прикосновение вызывает своеобразное ощущение. Мужская сила возбуждает сексуальные чувства, но она не должна выражаться в неуклюжих действиях, медвежьих объятиях и грубых ласках. Мужчина реагирует на сексуальный раздражитель намного быстрее, чем женщина. Ваша одежда, запах нужны

мужчине, чтобы привести в действие механизм полного возбуждения. Партнёры, не страдающие закомплексованностью, говорят друг другу о своих фантазиях. Если вы стесняетесь сказать об этом прямо, попробуйте вызвать у себя образ возбуждающего вас предмета непосредственно перед оргазмом. Партнёры, понимающие друг друга, придумывают такие игры и включают их в сексуальное "меню", не договариваясь. Это и есть самая полная гармония. Женщины, вероятно, более разнообразны в сексуальном отношении, чем мужчины. Никогда не думайте, что вам незачем перечувствовать с каждой новой женщиной. Планирование сексуального "меню" также необходимо в любовном общении, как блаженный отдых после интимной близости. Секс "кордон блё" — это изысканный секс высшего класса, искусством которого можно овладеть, используя чужой опыт, творческое воображение, пробуя всё необычное и новое, чтобы получить наслаждение.

Пробуждение

Сексуальность берёт своё начало ещё в период созревания плода. Между тем, многие взрослые продолжают отрицать сексуальность детей, которые уже в грудном возрасте являются созданиями сексуальными. Ребёнок, играющий с грудью матери, испытывает такое же блаженство, как и его мать. На пеленальном столике большинство мальчиков и девочек хватаются за свои половые органы, что доставляет им явно приятное ощущение. При этом речь идёт о вполне естественном интересе, выражении детского любопытства к собственному телу. Следует отметить, что прикосновение подобного рода, особенно в области эрогенных зон, важно для познания своей телесной оболочки и создания полного представления о своём теле. Подобное познание становится основой для формирования собственного "я". Сексуальный климат, в котором растёт ребёнок, во многом предопределяет будущую сексуальную полноценность.

Маленькому ребенку нужны ласка, телесный контакт с матерью, чуткое отношение к его потребностям и желаниям. Поэтому, придерживаясь режима питания, не нужно заставлять ребенка заходиться в голодном плаче или заставлять его добиваться самого необходимого криком и истерикой. Ребенку нужно стараться создавать эмоциональный комфорт, чтобы он не ощущал себя одиноким в новом огромном

мире.

Все здоровые дети имеют свою сексуальную жизнь. Известно, что мальчики имеют неоднократную эрекцию в период сна, и бодрствования. У девочек существуют аналогичные реакции устойчивой клиторной эрекции и влагалищная смазка.

Кажется, нет смысла обсуждать, что такие сексуальные реакции в детстве совершенно отличаются от тех, которые происходят в период взрослой жизни, так как эякуляция невозможна до полового созревания. Онанизм взрослых может быть следствием возникающих противоречий с противоположным полом и может привести к обособлению, определённому психологическому истощению. Многие дети уже изучили своё тело и обращают внимание на других детей. Они сравнивают себя, открывают "маленькое различие" между девочками и мальчиками, которое может принести столько радости. Ласки и щекотание вызывают приятные ощущения, при этом дети часто проявляют явную сексуальную реакцию.

Родителям следует с пониманием относиться к естественному интересу детей к своим половым органам, а не считать это задатком испорченности. Если дети дошкольного возраста занимаются половыми играми, а мальчики мастурбацией, ни в коем случае нельзя ругать и наказывать их, малыши не виноваты. Нужно проанализировать ситуацию, убедиться, что нет заболевания (глисты, инфекция половых органов, тесная одежда), и стараться больше общаться с детьми, переключать их внимание на другие игры, события, окружить их заботой и лаской.

Одним из источников возникновения сексуального чувства у маленьких детей является прикосновение к телу родителей. Замечено, что мальчик предпочитает ласкать маму и целоваться с ней, а девочка — с папой. Это нормальная реакция маленьких детей, и если она проявляется умеренно, разумно контролируется родителями, то перерастает в чувство нежности. Хуже, если в основе поведения ребёнка будет лежать лишь сексуально окрашенное стремление прикоснуться к телу. Поэтому лучше не приглашать маленьких детей в постель для того, чтобы поиграть с ними. И уж совсем ни к чему детям спать в одной постели со взрослыми. Реакция окружающих на поведение детей оказывает важное влияние на их половое развитие, а также на последующее разрешение или, наоборот, обострение возни-

кающих сексуальных проблем. Дети, равно как и взрослые, должны рассчитывать на понимание своих стремлений и любознательности в вопросах полового развития.

Журналист "Медицинской газеты" А.Гадасина на основании работ педиатров, психологов и сексологов рекомендует четыре правила ответов на поставленные детьми 3-4 лет вопросы, касающиеся половой тематики.

Правило 1. Говорить надо только правду. Иначе рано или поздно вам придется менять свою версию на другую (или ребенок узнает что-то со стороны), и тогда, возможно, у него возникнет мысль, что вы неискренни с ним. Вряд ли в таком случае он спросит вас когда-либо еще о чем-то подобном.

Правило 2. Ребенок задает вопросы не оттого, что уже аморален и думает о недозволенном. Если вам приходят такие мысли в голову, значит вы переносите на него свою собственную "испорченность". Малыш хочет знать все об устройстве мира и имеет право задать волнующий его вопрос. Поэтому, отвечая, постарайтесь отвлечься от собственных знаний и ощущений, взгляните на проблему глазами ребенка. Тогда, вероятно, будет легче подобрать нужные слова.

Правило 3. Любопытство малыша необходимо удовлетворять на его уровне. Не нужно читать лекции или делать наставления, не следует углубляться в физиологию или освещать эмоциональную сторону дела. Скажите просто: ребенок растет в животике у мамы. Вполне возможно, что ему для начала будет достаточно и такой информации. Если затем он поинтересуется, как он туда попал, можно сказать, что вырос из маленького семечка, которое было в маме. Пусть ваши ответы не предвосхищают вопросов. Через некоторое время ребенок, возможно, задаст вам задачки посложнее. Он спросит: а при чем тут папа? Или поинтересуется, как дети выбираются из маминого животика. Первый из этих двух вопросов особенно важен, от того, как вы на него ответите, во многом будет зависеть самосознание или отношение девочки к отцу. Считаю удачным привести в таком случае в пример рыбок. Вот рыбка-мама, из ее икринок разовьются и вырастут детки, но случится это лишь после того, как рыбка-папа польет икру специальным соком-молоком.

Правило 4. Если ребенок не задает вам таких вопросов, это вовсе не значит, что подобные вещи совершенно не интересуют его. Скорее всего, он уже получил достаточную

информацию на стороне или понял, что тема эта запретная и спрашивать ничего нельзя. И в том, и в другом случае родителям следует быть внимательными и, когда найдется повод для разговора на эту тему, начать его самим. Во-первых, вы установите таким образом нужный контакт с ребенком, и появится надежда на то, что в дальнейшем он уже будет приходить с распросами к вам, к тому же вы поймете, что именно малыш уже знает, сможете выяснить источники и, в некоторых случаях, предохранить его от дурного влияния.

Клаус Буддеберг, швейцарский врач-сексолог, так описывает эпизод из собственной жизни. "В возрасте 7 лет я спросил отца об оплодотворении. Он выслушал меня и внимательно посмотрел на деда, работающего в это время в саду. Дед как раз держал в руках саженец, который собирался посадить. Взяв за руку, отец подвёл меня к окну и указал на деда: "Смотри, с каким удовольствием дед сажает молодое деревцо. Так происходит и у мужчины с женщиной. Если им хорошо вдвоём и они хотят ребёнка, тогда мужчина вводит свой член во влагалище своей жены и сажает своим членом семя. Семена затем встречаются с яйцеклеткой жены и вырастают в матке в маленького ребёнка. Чтобы я лучше понял, отец показал мне рисунки". Разговор получился проиллюстрированным и хорошо запомнился.

Сексуальное воспитание предусматривает не только разговоры. Хотят того или не хотят, родители представляют для своих детей модель любовной пары, на примере которой они могут наблюдать физиологию связи между мужчиной и женщиной. Отношение родителей друг к другу не менее важно для сексуального воспитания, чем словесное разъяснение этой темы. Должны ли родители обмениваться ласками на глазах у своих детей? Должны ли они закрывать свою спальню, когда занимаются любовью? И что ответить, когда ребёнок спрашивает, зачем родители закрываются в спальне? Эти и целый ряд других вопросов всё ещё ждут своего ответа. Тем не менее, однозначно следует сказать вот о чём. Те из родителей, которые в присутствии детей проявляют взаимную ласку, дают своим детям пример гармонии семейной жизни. И, наоборот, скрывая от детей проявления нежности и ласки, родители оставляют без ответа их вопрос: а какими должны быть отношения мужа и жены? Что касается непосредственного наблюдения ребёнка за интимной близостью своих родителей, преобладающее

большинство врачей-сексологов считает подобный эксперимент разрушительным для детской психики. Дети не могут быть посвящены во все без исключения дела родителей. Существуют определённые границы межличностных отношений, соблюдение которых важно для хорошего самочувствия каждого в отдельности и вместе взятых. Дети часто не осознают, что их родители хотят побыть вдвоём, в спокойной обстановке. У родителей, которые сумели развить у своих детей чувство понимания супружеской пары с её интимной жизнью, не возникает вопрос, следует ли закрывать дверь. Спор о закрытой двери указывает на то, что в этой семье ни родители, ни дети ещё не определили, где находится граница тех жизненных ситуаций, в которые дети не должны быть посвящены. Хотя способность сексуального удовлетворения является врождённой функцией организма, большинство детей в раннем возрасте не испытывают оргазма и познают назначение половой функции гораздо позже. Некоторые дети открывают свою сексуальность более или менее случайно. Несмотря на то, что определённая сексуальная активность у детей вполне нормальное явление, признание существующей детской сексуальности часто вызывает у взрослого неприятные ощущения, чувство дискомфорта.

Начиная с 7 лет дети проявляют интерес к информации на сексуальную тему; в 11 – 12 лет – испытывают приятные ощущения от телесных раздражений (онанизм, первоехождение "парой"). Всё это оставляет у детей яркие эмоциональные впечатления, о которых они помнят долгое время. Дети способны восстановить в своей памяти различные реакции тогдашнего окружения, особенно родителей и учителей, на проблески сексуального интереса. Важно здесь то, что ребёнок развивается в понимании своей сексуальной чувствительности. Беспокойство перед проявлением сексуальности и её отрицание становятся, по мнению многих медиков, важными факторами в становлении аномального сексуального поведения. Знание и понимание функций собственного тела, является фундаментом последующей зрелой сексуальной жизни и осознанного планирования семьи. Поэтому мальчики и девочки должны изучать с детства своё тело, функции всех его органов. С наступлением полового созревания начинают активно функционировать половые железы и четко проявляются присущие каждому полу черты (в зависимости от эффекта действия мужских и женских

полоса
вторич
полово
произв
различ
интерес
лом акт
мужск
влияние
члена, н
полово
шей, но
длитель
фантаз
нежност
начало
опреде
выми ж
недост

Она

Как

лением
созре
го удо
челове
ствую
путём
време
желан
непра
бужде
тояни
и вос
мужч
баци
член
акте
не за
груп
но па
прод

половых гормонов): развиваются соответствующие полу вторичные половые признаки, происходит формирование половой функции. Способность к половому акту и воспроизводству потомства проявляется у мужчин и женщин в различном возрасте. У юношей в 14 – 16 лет появляется интерес к противоположному полу, который связан с началом активного функционирования яичек, продуцирующих мужской половой гормон и насыщающих организм. Под влиянием этого гормона происходит возбуждение полового члена, наступают первые эякуляции. У девушек становление половой функции начинается несколько раньше, чем у юношей, но развитие полового влечения у них происходит более длительно и сложно. Вначале появляется платоническое фантазирование, а затем возникает стремление к ласке и нежности – эротическое половое влечение, совпадающее с началом менструаций. Становление подобного влечения определяется количеством выделяемых женскими половыми железами гормонов: при значительной гормональной недостаточности оно может не появиться.

Онанизм

Как уже отмечалось, сексуальность возникает не с наступлением любовных отношений, а в процессе биологического созревания. Новые потребности организма требуют полового удовлетворения, ещё не направленного на конкретного человека, вызывают к удовлетворению, которое, ввиду отсутствия партнёра, не может быть реализовано половым путём. Что делать? На этот вопрос молодые люди всех времён находили один ответ и удовлетворяли растущее желание собственными силами. Под мастурбацией, ранее неправильно называемой онанизмом, следует понимать возбуждение собственных половых органов чаще всего до состояния оргазма. Решающую роль при этом играют фантазия и воображение. Сегодня известно, что 90-95 процентов мужчин в период полового созревания занимались мастурбацией, большинство касались рукой верхней плоти головки члена, повторяя подобным образом фрикции при половом акте. Лишь небольшая группа (5-10 процентов) никогда этим не занималась. По мнению сексологов, представители этой группы в последующей половой жизни оставались сексуально пассивными. У девочек подобная цифра составляет 40-65 процентов, большинство возбуждали клитор и малые поло-

вые губы пальцами рук, реже, введением пальца или других членообразных предметов во влагалище. Кажущаяся ограниченность распространения мастурбации у девочек не обязательно связана с более слабой сексуальностью женского пола, а имеет ряд других причин. Здесь следует назвать, как социальные причины, вызванные особенностью положения женщины в обществе, так и сугубо биологические. С наступлением половой зрелости у мальчиков происходят поллюции, возникающие не только в результате сексуальных действий, а, гораздо чаще, вследствие сексуальных фантазий. Испытав сладострастное ощущение, мальчики пытаются воспроизвести их путём осознанного манипулирования. Так будущие мужчины, постигают опыт быстрого удовлетворения полового желания. При этом значительную помощь оказывает расположение наиболее чувствительной части половых органов. Головка полового члена доступна и всегда под рукой. Наступление половой зрелости у девочек, наряду с физическими изменениями, связано с приходом менструаций, не приносящих приятных ощущений. Кроме этого, возбудимая часть женских половых органов, клитор, не слишком доступен пальцам, закрывается половыми губами. Следовательно, юноши раньше познают приятное возбуждение и расслабляющее действие на организм мастурбации, тогда как девушки проявляют внимание к подобной сексуальной активности случайно или путём опыта, приобретённого в период петтинга. Мастурбация, как нормальная и здоровая реакция молодёжи на новые и непривычные ощущения растущей сексуальности, не ведёт ни к каким физическим или психическим нарушениям. Она не должна восприниматься взрослыми с насмешкой, подозрениями или предостережениями. Подобная реакция окружающих взваливает на подростка, и без того находящегося в период полового созревания в состоянии мнительности и неловкости, дополнительную моральную нагрузку. Некоторые, по-прежнему, видят в мастурбации причину истощения, вялости и недостаточного физического развития. Многие такую точку зрения воспринимают слишком серьёзно. Всё это чепуха. Любая сексуальная активность, будь то мастурбация, петтинг или половой акт, приводит путём оргазма к снятию напряжения и тем самым, к временной вялости, которая длится не более получаса. В этот период организм собирает новые силы и вновь достигает своей прежней работоспособности. Мастурбация позволяет снять излишнее сек-

суальное возбуждение и таким образом в определённой степени удержаться от необдуманного полового контакта, не имеющего своей целью установления прочных партнёрских связей. Польза её состоит и в том, что происходит первое откровенное ознакомление с собственной сексуальной реакцией до вступления в половые отношения. Сегодня несомненно, что опыт мастурбации рационален. Не следует делать тайны из того, что, в отличие от юношей, многие девушки, имеющие опыт мастурбации, не всегда его исчерпывают до вступления в сексуальный контакт с другим полом. Напротив, сексуальное влечение складывается у девушки часто лишь с наступлением устойчивых партнёрских связей. Мастурбация не имеет ничего общего с любовью. Она не способствует сильному и продолжительному ощущению счастья, не укрепляет эмоциональные и физические контакты, а создаёт только кратковременное удовольствие и расслабление, безусловно, необходимое и полезное. Мастурбация имеет своё право на существование, она полезна в молодости и позже, уже во время вынужденного сексуального воздержания, когда близость с любимым человеком невозможна. В такие периоды мастурбация позволяет отчасти компенсировать сексуальное общение. В заключение мы подчеркиваем, что совместно переживаемое и воспринимаемое "мы" гораздо гармоничнее и счастливее, чем обособленное "я"

Сексуальность

Мужская сексуальность

Сексуальная компетентность мужчины складывается из трёх элементов: потенции, силы и напора. Потенция характеризуется твёрдостью полового члена в момент эрекции, сила — пылкостью и страстностью его фрикций, напор — начальной скоростью извергаемого семени. Существует несколько степеней потенции, или эрекции. При потенции первой степени половой член немного увеличен и висит, несколько отклоняясь от тела. Находясь на людях, мужчина может даже не знать, что возбуждён. Он не испытывает смущения, так как увеличение полового члена обычно не может быть замечено окружающими.

При потенции второй степени половой член длинный и плотный, но его всё ещё можно согнуть рукой, или он сгиба-

ется, встречая препятствие. В этом состоянии партнёрша не открыта и не произошло обильной люмбрикации, мужской член не сможет проникнуть внутрь влагалища и будет сгибаться. Это хорошо выражено в знаменитой истории о том, что у юноши из Кента половой член прогнулся и смущённый юноша просто сложил его вдвое, но это привело к тому, что он вышел оттуда, куда должен был войти. В честь неудачливого британца, такое состояние, иногда называется "кентской загвоздкой", хотя точнее его можно было назвать "осмотрительным членом", потому что это состояние связано с некоторыми колебаниями относительно уместности дальнейшего развития предполагаемых отношений. Мужчина может быть прельщён женщиной или собственным желанием доказать свою потенцию, но, как говорит доктор Хорсли, "ин пено веритас", фаллос его остаётся "неубеждённым". При потенции третьей степени фаллос достигает своего полного размера, но ещё не всех достоинств. Он наполнен, твёрд и готов к определённого рода действиям, но иногда, слишком быстро эякулирует, прежде, чем каждый из партнёров получит возможность полного самовыражения. В четвёртой стадии потенции мужчина подобен рвущемуся из упряжки единорогу, его половой член твёрд, неумолим и сильно набухает. Мужчина чувствует, что если он сейчас же не приступит к действиям, то разорвётся от наполняющей его энергии. Это предельная возбужденность, когда мужчина любой ценой будет стремиться вперёд. Случай, когда головка полового члена поднимается вверх, можно назвать "гордостью Пейрони" в честь физиолога, впервые формально изучившего такой феномен. Физиология мужчины охвачена желанием проникнуть во влагалище столь глубоко, сколь возможно, и оставить там своё семя. Об этом движении мы уже говорили в языке "Благоухающего Сада", оно называется "док", а женщина отвечает на него движением "хеа". В вульгарном английском языке "док" — это "витр" /удар, толчок/, "хеа" — притирание с поворотом. Кинематически, мужской таз поворачивается вокруг поперечной оси, женский — относительно вертикальной или сагитальной. Мужчина повторяет свои движения вновь и вновь, достигая больших глубин, принося к партнёрше.

Такая страстность наиболее вероятна, если фаллос находится в четвёртой благороднейшей стадии эрекции, становясь подлинным воспроизводящим инструментом человеческой природы. Если слишком быстрое завершение уязвля-

ет мужской
движений
эликсир, за
действие, п
после чего
уронив до
Мужчина
погружён в
времени,
партнёрши
ему глубо
достигает
всего надл
Такое н
более все
буждения
К треть
жения, то
эякуляции
необразны
но, что вы
одном пол
ной фрики
мужчина
производ
огромной
место. Но
женщину,
на, то и
готовност
элемент
управлен
не может
на только
извержен
то время
психоло
На с
влияние
сестра,
ность
партнёр
да.

ет мужскую гордость, мужчина избегает стремительных движений, чтобы не расплескать прежде времени свой эликсир, значительно замедляет темп, надеясь продлить действие, по крайней мере до удовлетворения партнёрши, после чего он может продолжать акт с чистой совестью и не уронив достоинства, определяя скорость сам.

Мужчина, с неискажённым биологическим влечением, так погружён в своё занятие и автоматичен, что не заботится о времени, он даже не обращает внимание на реакцию партнёрши, хотя (если она реагирует естественно) это даёт ему глубочайшее удовлетворение в момент, когда он достигает своей цели и оставляет семя там, где ему более всего надлежит быть.

Такое напряжённое, почти нечувствительное состояние более всего может принести женщине высшую степень возбуждения и вызвать в ней удовлетворяющий оргазм.

К третьему возможному моменту относится напор извержения, то напряжение, посредством которого семя, в момент эякуляции, выбрасывается во влагалище, благодаря поршнеобразным сокращениям предстательной железы. Возможно, что высота оргазма зависит от силы извержения. Итак, на одном полюсе — мужчина с неполной эрекцией, ограниченной фрикцией и слабым извержением, на другом полюсе — мужчина с переполненным быкоподобным фаллосом, производящим мощные фрикции и проталкивающим с огромной силой семя туда, где природа определила ему место. Но на всей этой шкале мужчина может оплодотворять женщину, а если она соответствующим образом подготовлена, то и испытать с ней оргазм. Но что можно сказать о её готовности, если она зависит от мужчины? Из этих трёх элементов фрикции более всего поддаются сознательному управлению. Наиболее автоматична та эякуляция, которая не может быть сознательно ускорена, а задержка её возможна только на несколько секунд, если она запущена. Сила извержения зависит в основном от физических факторов, в то время как мера эрекции, интенсивность фрикций — от психологических.

На сексуальные возможности мужчины оказывают влияние в основном две женщины — его мать или старшая сестра, которая поощряла или развенчивала его мужественность и сексуальность в период взросления, и его партнёрша, во власти которой воодушевление и возбуждение или подавление лучших порывов, в зависимости от её

поведения. Чем старше мужчина, тем он более чувствителен к партнёрше. Если она слишком часто отвергает его, он начинает терять потенцию и переходит в разряд угасающих в среднем возрасте. Это состояние всегда прогрессирующее, но почти всегда обратимое в руках практика-энтузиаста. Часто сексуальная способность мужчины отражается на его повседневной жизни, как утверждают многие жёны. Он может быть твёрдым, агрессивным, склонным к взрывам или легко гнушимся, проявляющим слабость и настойчивость.

Женская сексуальность

Мужчины и женщины дополняют друг друга, так что сексуальные способности женщины определяют три составляющие: обилие, сила и сжатие. Обилие представлено смазкой, сила проявляется конфрикциями, сжатие обеспечивается мышечными сокращениями. Смазка или увлажнение стенок влагалища, естественно, облегчают введение фаллоса. Отсутствие её (аналойфия) может вызвать сильное трение и болевые ощущения. Некоторые женщины, наоборот, возбуждаются в такой степени, что "счастливое масло" или "сок радости" слишком изобилует (гиперлойфия), пока они переходят от одного оргазма к следующему. Иногда женщина, даже находясь на людях, может настолько возбудиться, что у неё возникает небольшая или даже значительная смазка. Как и у мужчин, такое явление может быть названо "интересом". Смазка, однако, не всегда означает, что женщина готова реагировать. Она может принять половой член, но не возбудиться. Если же всё идёт хорошо, за смазкой следует расширение клитора. Смазка влагалища и расширение клитора соответствуют потенции мужчины, так что в целях удобства можно применять слово потенция к обоим полам. Конфрикции биологически могут быть реакцией женщины на предстоящее оплодотворение, а психологически — её стремление к предельной близости. Они могут быть снижены до простого механизма стремления к удовольствию. Истинные биологические конфрикции не сознательны и не рассчитаны, это не стремление выжать из полового акта максимальное удовольствие. Это нечто, что женщина должна делать, поскольку она хочет, чтобы половой член проник, как можно глубже во влагалище. Некоторые женщины

начинают с контрфрикций стремясь к удовольствию, но оказываются захваченными биологической импульсивностью и реагируют более естественно. Сжатие — это действие навстречу семяизвержению. В момент оргазма, который может совпадать с эякуляцией у мужчины, влагалище сжимает половой член волнами мышечных сокращений, как бы выталкивая сперму. Эта реакция передаётся партнёру, что может увеличить силу извержения. Возможны и более медленные сжимающие движения, доставляющие удовольствие. Сексуальность женщины отражается во всех её реакциях на мужчину. Она делает себя доступной, снабжая смазкой совместные действия. Когда мужчина идёт к женщине, она движется ему навстречу. Когда он стремится к какой-то цели, она отвечает ему точным эмоциональным ритмом, вызывая в нём вдохновение. На одном конце шкалы — женщина, у которой не происходит lubricации и которая не возбуждается, неподвижная и незаинтересованная, пассивно принимающая эякуляцию. На другом конце — женщина, обильно lubricирующая, достигающая высокого уровня возбуждения, отвечающая на каждую фриксию, и сжимающая половой член, как бы помогая выбросу семени до последней капли.

Пленительное тело.

На протяжении веков каноны красоты женского тела менялись. Высшей степенью красоты, выражением её эстетической сущности является прекрасное, споры о котором начались в глубокой древности и продолжаются по сей день. В Древней Греции существовало учение о калогатии (от греческого *kalos* — прекрасный и *agathos* — добрый). Греки разработали ряд интересных теорий понимания прекрасного. Так, пифагорейцы утверждали, что мир построен по законам математики, поэтому прекрасное — это свойство меры и числа, а гармония заключается в математических отношениях составных её частей и означает их созвучие, единство. Скульптор Поликлет (V в. до нашей эры) написал трактат "Канон", в котором вывел цифровой закон пропорций человеческого тела. По этому закону в идеально сложенной фигуре голова должна составлять $\frac{1}{7}$, лицо $\frac{1}{10}$, голова вместе с шеей — $\frac{1}{6}$ части всей фигуры. При этом окружность шеи должна быть в 2 раза больше окружности запястья, а окружность талии в 2 раза больше окружности шеи. Окруж-

начинают с контрфрикций стремясь к удовольствию, но оказываются захваченными биологической импульсивностью и реагируют более естественно. Сжатие — это действие навстречу семяизвержению. В момент оргазма, который может совпадать с эякуляцией у мужчины, влагалище сжимает половой член волнами мышечных сокращений, как бы выталкивая сперму. Эта реакция передаётся партнёру, что может увеличить силу извержения. Возможны и более медленные сжимающие движения, доставляющие удовольствие. Сексуальность женщины отражается во всех её реакциях на мужчину. Она делает себя доступной, снабжая смазкой совместные действия. Когда мужчина идёт к женщине, она движется ему навстречу. Когда он стремится к какой-то цели, она отвечает ему точным эмоциональным ритмом, вызывая в нём вдохновение. На одном конце шкалы — женщина, у которой не происходит lubricации и которая не возбуждается, неподвижная и незаинтересованная, пассивно принимающая эякуляцию. На другом конце — женщина, обильно lubricирующая, достигающая высокого уровня возбуждения, отвечающая на каждую фрикцию, и сжимающая половой член, как бы помогая выбросу семени до последней капли.

Пленительное тело.

На протяжении веков каноны красоты женского тела менялись. Высшей степенью красоты, выражением её эстетической сущности является прекрасное, споры о котором начались в глубокой древности и продолжаются по сей день. В Древней Греции существовало учение о калогатии (от греческого *kalos* — прекрасный и *agathos* — добрый). Греки разработали ряд интересных теорий понимания прекрасного. Так, пифагорейцы утверждали, что мир построен по законам математики, поэтому прекрасное — это свойство меры и числа, а гармония заключается в математических отношениях составных её частей и означает их созвучие, единство. Скульптор Поликлет (V в. до нашей эры) написал трактат "Канон", в котором вывел цифровой закон пропорций человеческого тела. По этому закону в идеально сложенной фигуре голова должна составлять $\frac{1}{7}$, лицо $\frac{1}{10}$, голова вместе с шеей — $\frac{1}{6}$ части всей фигуры. При этом окружность шеи должна быть в 2 раза больше окружности запястья, а окружность талии в 2 раза больше окружности шеи. Окруж-

ность голени должна быть примерно равна окружности шеи, а окружность бедра в 1,5 раза больше окружности голени. Длина стопы в правильно сложенном теле, по Поликлету, равнялась длине предплечья и окружности сжатой в кулак кисти. Древнегреческие скульпторы ваяя руководствовались также правилом Пифагора, считавшего тело пропорциональным, если расстояние от темени до пояса в соотношении к общей длине тела составляет $1/3$. От Сократа идёт представление о том, что красива та вещь, которая соответствует своему назначению. Эта идея красоты получила распространение в Древнем Риме. Понимание прекрасного, в том числе телесной красоты человека, менялось, как пристрастия и вкусы людей меняются в зависимости от определённой эпохи, социальной и географической среды. Так, в Древней Греции высшей ценностью и символом прекрасного стал человек гармоничных, совершенных пропорций. Красота человека была одной из главных тем греческого изобразительного искусства. Западноевропейское средневековье предложило совершенно иной идеал, трактовавший прекрасное, как воплощение духовной красоты. При полном безразличии к красоте тела особое значение придавалось лицу. Главными украшениями его считались высокий лоб и широко раскрытые глаза, зеркало вечной, бессмертной души. Непокрытые волосы, особенно у женщин воспринимались, как символ развращённости. Культура эпохи Возрождения, в сравнении с античной или средневековьем стала более феминизированной. Возросла роль женщины в обществе, её красота стала цениться наряду с обаянием, общей культурой, образованием. Тема прекрасной дамы становится ведущей в литературе и изобразительном искусстве, а эталоном, в понимании красоты, становятся золотые волосы и карие глаза воспеваемых женщин. Венецианки этой эпохи специально красили волосы, добиваясь модного цвета или оттенка. Выдающийся итальянский скульптор и художник Леонардо да Винчи создал свой знаменитый канон. Его изображение человека с широко расставленными ногами, поднятыми руками, вписанного в круг, известно всему миру. По этому канону, центром круга является пупок.

На рисунке изображён квадрат, показывающий, что у пропорционально сложенного человека, расстояние между пальцами раскинутых в сторону рук, равняется его росту, а рост составляет четыре длины бедра. Во все последующие столетия за эталон человеческой красоты принимались гар-

мония, совершенство и пропорциональность всех частей тела. С наибольшей полнотой стремление человека к красоте отразилось в изображении женского тела. Прекрасная мраморная статуя богини любви и красоты, найденная в начале XIX в. на острове Мелос и известная, как Венера Милосская, до сих пор является эталоном женского тела. Рост Венеры — 160 см, окружность груди — 94 см, талии — 66 см, бёдер — 96 см. Красоту любимого человека мы воспринимаем всеми органами чувств: черты лица и цвет глаз, форма тела и пластика движений, звук голоса и запах волос, всё может бесконечно пленять, восхищать, очаровывать. Но какой бы пленительной ни была красота внешнего облика, она не может стать единственной основой глубокого, сильного, неугасающего с годами чувства. Физическое совершенство поистине прекрасно только тогда, когда оно сливается с духовной красотой человека. Красота рождает любовь, а любовь творит мир по законам красоты. Красота может даровать надежду отчаявшемуся, обогатить человека прекраснейшими чувствами. По современным представлениям, идеально сложенная женщина должна иметь рост 164 см, окружность груди 90 см, талии 60 см, бёдер 90 см, то есть она должна быть более высокой, плоской и узкой, чем Венера Милосская. Специалисты-модельеры утверждают, что "плоские" времена уже прошли, и вновь становятся модными фигуры, у которых при узкой талии большие бёдра и бюст. В современных конкурсах красоты обычно участвуют высокие женщины. Это объясняется тем, что победа на конкурсе обеспечивает им работу профессиональных манекенщиц. Идеальное телосложение встречается редко. Обычно выделяют три основных типа телосложения: узкокостный (узкое туловище и длинные конечности), ширококостный (широкие плечи и короткие конечности) и нормокостный (туловище и конечности — соразмерные). Безупречную фигуру могут иметь лишь женщины третьего типа. Гармоничность телосложения оценивается с учётом роста и объёма грудной клетки. Она вычисляется делением окружности грудной клетки в сантиметрах на рост в сантиметрах, полученный результат умножается на сто. Если окончательная цифра равна 50-55, телосложение считается достаточно гармоничным, если больше 55 — отлично развитым, если меньше 50 — недостаточно гармоничным. Любимая женщина — воплощение всей красоты Вселенной, всего самого лучшего и дорогого сердцу — так с древнейших времён решили

мужчины. И поэты, рассказывая о своих возлюбленных, сравнивают их глаза со звёздами, волосы — то с самой ночью, то с золотом солнечных лучей.

Нагота

У многих народов нагота вызывает восхищение. Часто климат определял, как одеваться и как скрывать наготу. Привыкание к наготу, если оно начинается с детства, придаёт ей сексуальный характер. В различных культурах одежда рассматривалась, как один из сексуальных стимулов. Прозрачная одежда, обнажённые плечи и грудь, ноги, руки должны были вызывать эротический интерес (культура Египта, Греции, Рима). В даосизме умение использовать наряд для того, чтобы подчеркнуть свою привлекательность, ценилось очень высоко, рассматривалось, как искусство. Нагота уместна была только в момент интимных отношений. Греки высоко почитали красоту тела, их боги были нагими и прекрасными, их фигуры эстетически совершенны и гармоничны. Правда, критерии менялись, первоначально больше восхищались женской наготой, позже ценилась мужская. Видеть и чувствовать тело партнёра — одна из величайших радостей секса, особенно на первой стадии развития отношений, когда любящая пара может получить столько же удовольствия от знакомства с телом партнёра, сколько и от самой половой близости. Удовольствие от секса будет меньше или совсем исчезнет, если мужчина стесняется обнажаться перед партнёршей, или если его смущает вид собственного тела. Быть обнажёнными совершенно естественно для влюблённых, которые серьёзно относятся к сексу, они прячут свою наготу до определённого момента под одеждой, тоже способной возбуждать. Нагота не означает, что на женщине не должно быть украшений. Единственное, о чём следует позаботиться, чтобы эти украшения не царапали вас, они хороши при дневном свете, но спать в них неудобно. Что касается ночи, то большинство людей спят обнажёнными, по-видимому от того, что так приятнее заниматься любовными играми.

У многих женщин отсутствие знакомства с собственным телом создаёт барьер при физической близости с партнёром. Следующие упражнения помогут сделать ваше тело более привычным для вас. Упражнения являются первым шагом в познании вашего тела, как источника удовольствия.

Выполнять их лучше всего в совершенном уединении и в спокойной обстановке после принятия душа. Разденьтесь перед большим, во весь рост, зеркалом. Тщательно осмотрите тело от головы до пальцев ног. Представьте, что вы видите себя впервые. Наблюдайте себя опускаясь на колени, сгибаясь, в круговых движениях. Встаньте, сядьте, сначала с разведёнными ногами, а затем со сведёнными. Посмотрите через плечо, чтобы видеть линию талии и очертание ягодиц. Отметьте ваши особенности, пусть не выдающиеся, но специфически ваши, характерные черты, делающие тело привлекательным и придающие ему неповторимость. Посмотрите снова на своё тело и заострите внимание на его достоинствах. Задержитесь на чертах, которые вам не нравятся, рассматривайте их, как часть целого. Обратите внимание на особенности, тревожащие вас более всего. Попробуйте взглянуть на них совершенно свежим взглядом, отбрасывая, по возможности, все предубеждения. Например, если вы весите несколько лишних килограммов, бросается ли этот избыток в глаза, даже если это действительно так, не может ли он восприниматься, как привлекательное качество, а не как недостаток? Ваша грудь может быть меньше или больше, чем вам хотелось бы, но ваш партнёр не всегда разделяет ваши взгляды в этом смысле.

Он будет воспринимать ее, как часть вашего тела, соответствующую целому. Осмотрите ваши половые органы с помощью ручного зеркала при хорошем освещении и в удобном положении. Если вы не знакомы со строением половых органов, посмотрите на рисунок и не волнуйтесь, если они выглядят иначе, чем показано на рисунке. Подобно вашим чертам лица и строению тела, они уникальны и значительно варьируют у женщин в размерах, форме, цвете и конфигурации. Затем также тщательно исследуйте половые органы руками. Не переходите к этому, пока не станете смотреть на них спокойно. После всего начинайте пальцевое исследование в области половых органов. Вы уже различаете клитор, расположенный впереди соединения малых половых губ. Обведите пальцем вдоль малых и больших половых губ и вдоль промежности, чтобы определить наиболее чувствительные участки. Исследуйте пальцами вход во влагалище, для чего раздвиньте малые губы, открыв вход. Область вокруг входа во влагалище и наружная треть его более чувствительны к прикосновению, чем внутренние две трети, реагирующие только на давление. Чувствуете ли вы себя

теперь менее напряженной и воспринимаете ли своё тело положительно, когда смотрите в зеркало? Будете ли вы менее напряжены при общении с партнёром?

Для большинства пар вид тела партнёра и ощущение соприкосновения с ним является одним из специфических удовольствий сексуального общения. Застенчивость, обычно результат убеждения, что вы не привлекательны из-за физических недостатков. Всё же для большинства женщин физическое совершенство не является решающим в определении сексуальной привлекательности партнёра. Эта привлекательность столь тонка, непредсказуема и идиосинкретична, что зачастую может быть понятна только двоим.

Роль одежды в сексе

Большинство людей занимаются любовью и спят обнажёнными. Лучшая прелюдия к любовным утехам – раздевание. Партнёры либо раздевают друг друга, или один обнажается перед другим. Каждый должен научиться снимать одежду со своего партнёра ловко и быстро. Раздевание – увлекательное занятие, это целая наука о стимуляции. Для мужчины стимулятором служат предметы туалета женщины, которые подчёркнуто обтягивают её грудь и ягодицы. Женщины слабее реагируют на такого рода раздражители. Для них главный эмоциональный стимулятор – мужчина, хотя различные нюансы возможны. Половые органы, чётко обрисованные плотно облегающими трусами, или мужчина голый ниже пояса, могут действовать, как стимулятор. Привычка лежать в постели и ходить по дому голыми не снижает естественных реакций партнёров. На каждого человека процесс раздевания влияет сугубо индивидуально. Возбуждающая одежда действует на мужчину точно также, как наживка на форель. Если мужчина возбуждается от чего-то, он будет любить вас тем больше, чем лучше вы его поймёте и воспользуетесь этим. На слабую угрозу указывают чёрный цвет, кожа и пряжки, на покорность – скромный браслет, как символ рабыни, на чувственность – красные губы, стройные ноги. Блеск и звон создают серьги и цепочки, женственность подчёркивают узкая талия, большие губы и ягодицы, длинные волосы. Людям нравится заниматься своей внешностью, изменять её. Возбуждающе действуют меха, кожа, эластичные ткани. Большинство мужчин (реже – женщин) реагируют на подобные возбудители, что служит ещё одной

основой сексуального удовлетворения, хоть это дело вкуса каждого. Верхняя одежда, например, облегающая блестящая чёрная кожа с женским запахом, подразумевает сексуальную агрессию. Крохотные плотные трусики подразумевают, что за ними прячется "кошечка". Корсеты создают видимость осиной талии, а также образ застенчивой и беспомощной девушки. Проститутки, знакомые с физиологией, используют все эти "приманки", одеваются так, чтобы поймать "рыбку", которая "клюнет" на них. Влюблённые женщины, если их только не возбуждают какие-то предметы одежды, относятся к этому явлению с некоторым испугом, говоря: "Он любит мои перчатки или ночную сорочку, а не меня". Это неправильный подход. У каждого человека свои стимуляторы. Если мужчине нравятся длинные волосы, отрастите их. Вы можете даже попытаться похудеть или стать блондинкой, чтобы привлечь его внимание. Нельзя только стать высокой или красивой, если это не дано природой. Но если мужчине что-то нравится, в чём вы можете пойти ему навстречу, не останавливайтесь. Надо дать ему понять, что вы чувствуете его желания и готовы удовлетворять их. Если вас тоже возбуждают какие-то предметы, скажите ему об этом. Инфантильные, символические, фетишистские фантазии — это часть любви, но они рожают проблемы, отнимают много времени и нарушают гармоничные сексуальные отношения. Какими бы странными не были фантазии, они, как правило, доставляют больше радости, чем подарки — галстуки или конфеты, преподносимые по случаю какого-либо события. Если ваш партнёр или партнёрша слишком занят(а) своими мыслями и не может отключиться от них, попросите его (её) подарить вам такую вещь, какую ему (ей) больше всего хотелось бы видеть на вас, и наденьте её, когда приходите к нему (ней) на любовное свидание. Некоторые женщины беспокоятся, что мужчина, которому иногда нравится, чтобы партнёрша одевала его в свою одежду, потеряет мужественность (если женщина одевается, в мужскую одежду, то уже давно никто не беспокоится).

В каждом из нас есть часть другого пола. Королева Омфала одевала Геркулеса в свои одежды, и он вовсе не утратил свою мужскую силу. Мы воспринимаем секс, как удовольствие, но начинаем видеть в нём и элементы игры, нам следует относиться к нему, как к церемонии, признавая, что все мы бисексуалы и что половые отношения включают фан-

тазию, создание собственного образа, психологическую драму и многое другое. Мы имеем привычку носить дорогую одежду, когда ходим в гости, на вечера или в театр. Это прекрасно, но забота о внешнем виде на публике не должна брать верх над тем, как мы предстаём перед своим любимым в уединении дома. Трактат Кама Сутра утверждает, что когда жена приближается к своему мужу наедине, её платье должно состоять из множества украшений, различных цветов, платка или многоцветного отреза и нескольких сладко пахнущих втираний или мазей. Далее даётся совет женщине сохранять свои лучшие одежды для мужа и чтобы он тоже поступал подобным образом. Каждая женщина, желающая постоянно доставлять удовольствие партнёру и возбуждать его, должна иметь большой выбор интимной одежды, одеваться в лучшее для него так, как если бы это был торжественный случай.

Одежда должна быть свежей, проветренной и хорошо надушенной. Освободите своё тело и наслаждайтесь мягким чувственным ощущением свободных платьев. Ощущение и запах одежды, а также её внешний вид усиливают эротические чувства. Украшения (браслеты, ожерелья, кольца и цветы) имеют символическое значение в тантрической традиции. Они действуют, как психологическая защита и служат дополнением красоты. На Востоке женщины украшают себя специальными ювелирными изделиями, чтобы восторгать своих возлюбленных, а не для публичного показа. Искусство любви требует использования всех эротических стимулирующих средств, чтобы привлечь внимание и возвысить чувства. В арабском любовном трактате "Благоухающий сад" есть пример любовной позиции, в которой одежда используется в качестве одного из сексуальных вспомогательных средств: "На женщине надета пара гаремных шаровар, которые она сбрасывает до пяток, затем наклоняется, помещая голову меж ступней, так что её шея находится в этих шароварах. В этот момент мужчина должен схватить её за ноги и перевернуть на спину, заставляя совершать кувырки, затем, подогнув под себя ноги, он должен подвести свой половой орган к ней, просовывая его между ног и полностью вставить его". Китайские женщины средневекового периода создавали чрезвычайно красивую и эротическую одежду для спальни, стимулирующую воображение. Одними из самых провоцирующих и изысканных, думается, являются свободно завязанные шёлковые корсажи и искусно сделан-

ные широкие шёлковые гамаши, перевязанные цветной лентой.

Одежда из кожи, пожалуй, самая возбуждающая. Чёрная кожа выглядит агрессивно и устрашающе, удерживая естественные сексуальные запахи. В отличие от эластичных материалов, кожаная одежда приятна. Никто не подумает, что вы хотите выделиться, показывая насколько произволен выбор обществом одежды, возбуждающей половые чувства. Некоторым мужчинам нравятся затянутые в кожу женщины. Тем, кому по вкусу свирепый вид застёгнутого на все пуговицы и пряжки мужчины, не по душе мягкая и нежная кожа и, наоборот. Если вашему партнёру приятно видеть вас в одежде из кожи, дайте ему возможность купить её для вас. Это один из возбудителей, на который реагируют и мужчины, и женщины, особенно если вещь хорошо сидит и имеет приятный запах. В последнее время в моду входит одежда, которая выглядит мокрой и блестящей.

Некоторые предпочитают и натуральную воду. Попробуйте принять душ в облегающей хлопчатобумажной сорочке, вы возбудитесь сами и будете выглядеть сексуально. Просвечивающие плащи из пластика, надеваемые на голое тело, вызывают определённые чувства, как у тех, кто их носит, так и у тех, кто их видит. Примерьте их и вы. Чулки могут сексуально возбуждать, причём предпочтение отдаётся не модным фасонам, а чёрным чулкам старого стиля со швом. Некоторые мужчины возбуждаются при виде длинных перчаток на тонких руках, с которыми связывается образ благородной дамы. Если туфли не вызывают сексуальных чувств, то любовью лучше займитесь босиком. Обувь на высоких каблуках привлекает некоторых мужчин, главным образом из-за того, что усиливает покачивание бёдер, делая походку женщины более женственной. Это похоже на игру в кошки-мышки. Китайские женщины должны были прятать ступни своих ног, но могли показывать половые органы. Даже у нас босые ноги ассоциируются с наготой. Именно поэтому певцы поп-групп сбрасывают обувь. Кроме туфель на тонких каблуках, в которых женщины иногда ложатся в постель, возбуждателем сексуальных желаний для многих являются сапоги. Чем они выше, тем лучше. В это вложена сложная символика, связанная с агрессивностью, образом полового члена и ногами женщины. В прошлом сапоги были принадлежностью проституток, сейчас их носят не без удовольствия все женщины. А с корсетами наоборот — раньше их

носили все, а теперь только те, кто хочет подчеркнуть свою сексуальность. Высокая обувь хороша для игр с одеванием и переодеванием. Для занятий любовью в постели она никак не годится. Если вашему мужчине приятно, попробуйте внезапно появиться перед ним в длинных сапогах. Некоторых людей очень возбуждает одежда из резины. Она часто является сексуальным фетишем, так как плотно прилегает к телу и имеет специфический запах. Это может волновать тех, у кого запах ассоциируется с презервативами, также усиливая естественный женский запах. В сексе наиболее предпочтителен чёрный цвет, хорошо смотрятся черные и прозрачные презервативы. Предметы одежды из резины относятся к числу немногих, весьма распространённых возбудителей полового чувства, хотя они не стали модными.

Культура интимных отношений и техника секса.

Мужчина и женщина должны владеть культурой и искусством интимных отношений. Счастье взаимной половой удовлетворенности не дается людям без определенных знаний, а ханжество в вопросах половой жизни никогда еще себя не оправдывало. Сексуальность является врожденной потребностью и особой функцией человеческого организма, играющей важную роль в его жизнедеятельности.

Половой инстинкт — самый сильный инстинкт в живой природе, в процессе эволюции, человеку потребовались волевые усилия, отточенные разумом, чтобы управлять этим инстинктом. Сексуальная жизнь — это совокупность интимных отношений, психических, социальных и физиологических процессов, посредством которых удовлетворяется половое влечение. Содержание этого понятия раскрыто в концепции здоровой половой жизни, выдвинутой экспертами ВОЗ:

1. Способность наслаждаться половой жизнью, иметь детей и контролировать свое поведение в соответствии с общественной и личной этикой.

2. Свобода от страха, чувства вины и предрассудков, а также прочих психологических факторов, подавляющих половые реакции и мешающих половым отношениям.

3. Отсутствие органических расстройств, болезней и недостатков, ограничивающих половую и детородную функцию".

Половая жизнь является неотъемлемой частью челове-

ческой культуры, которая, с одной стороны, выражает и обобщает, а с другой, регламентирует и координирует существующее многообразие сексуальных проявлений человека.

Любовные игры.

Тот факт, что женщина чувствительна в области половых органов, особенно клитора, вовсе не означает однозначную реакцию всех женщин на возникновение оргазма. Имея физически одинаковое строение, женщины отличаются своей нервной системой и темпераментом, а также многими другими признаками и особенностями, обусловленными наследственностью и приобретенными способностями. Кстати, умственные способности являются важнейшим фактором сексуального развития.

Возможны случаи, когда женщина бывает необыкновенно страстна по натуре от рождения. Существует также немало женщин, изменяющих свое отношение к сексу от спокойного к агрессивно отрицательному.

Любовные игры, предварительные объятия, ласки способствуют развитию сексуально-эротического возбуждения, подводящего к половой близости. Основные усилия мужчины при этом должны быть направлены на стимуляцию эрогенных зон партнерши (рис. 15), готовя ее к половому акту. Желательно в период предварительных ласк стимулировать не одну зону, а несколько, и в определенной последовательности. Установлено, что со временем, по принципу условного рефлекса, даже незначительно чувствительные эрогенные зоны приобретают достаточно высокую чувствительность.

Зрение, слух, обоняние способствуют нарастанию сексуального влечения, усиливающего прикосновения и ласки. На всех этапах интимной жизни инициатива мужчины должна сочетаться с деликатностью, диапазоном приемлемости женщины, ведь те или иные действия мужчины могут быть нетактичными, вызывать у женщины стыдливость и поэтому мужчина не должен форсировать события, а постепенно подготавливать женщину к соитию. Особенно хорошо описываются любовные игры в трактате ученого древней Индии Мухаммеда али ибн Сааха "Три ветки персика" (см. приложение).

Не забывайте, что женщина "любит ушами", а мужчина "глазами", говорите партнерше приятные, нежные слова.

Рис.5 Типичные эрогенные зоны на теле человека

1. Задняя область бедра.
2. Передняя область бедра.
3. Лобковая область, наружные половые органы.
4. Живот.
5. Кисть,
6. Шея,
7. Губы, язык
8. Мочка уха и область за ним.
9. Затылок.
10. Соски, грудь.
11. Линия спины.
12. Задний проход.

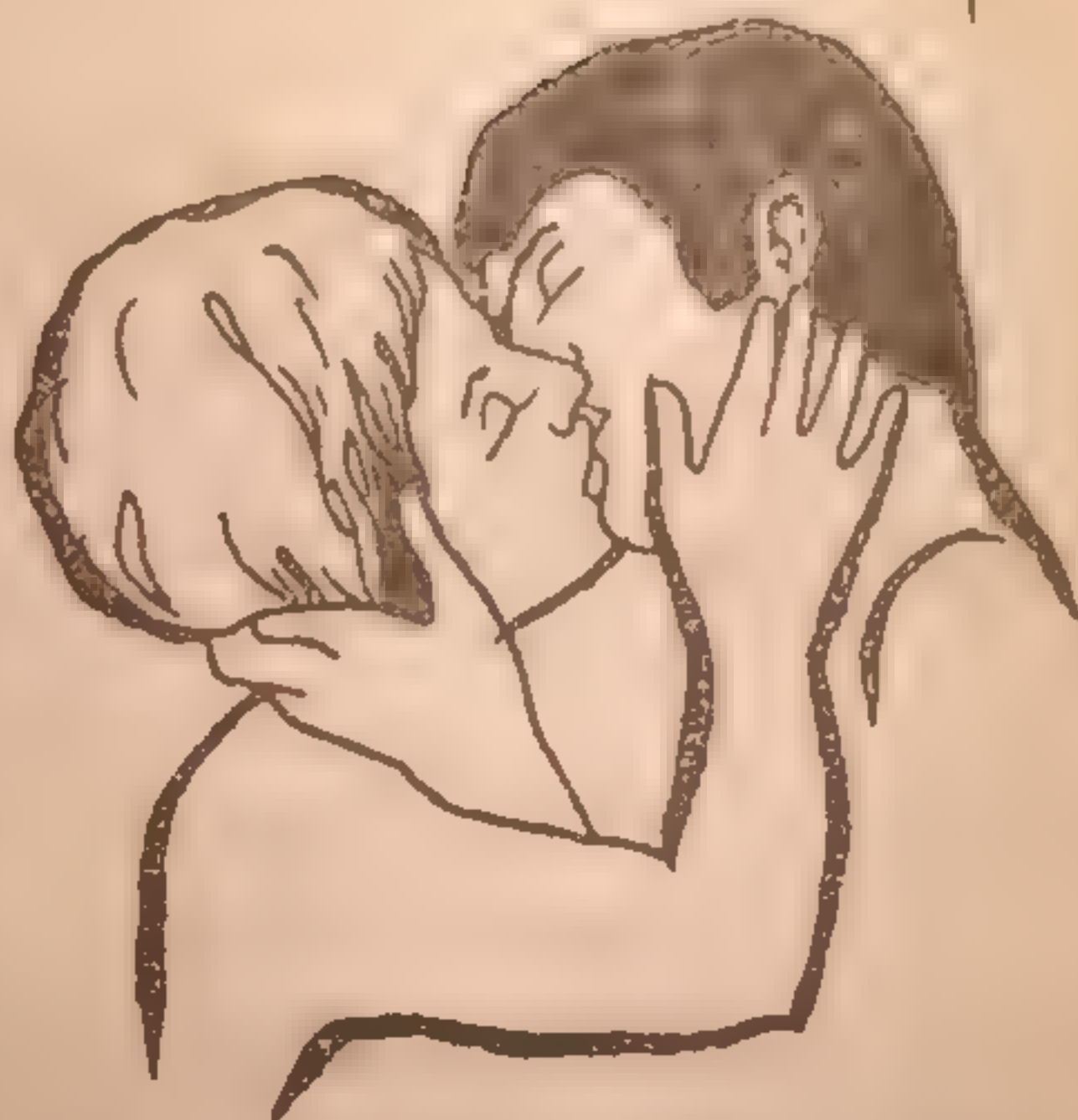
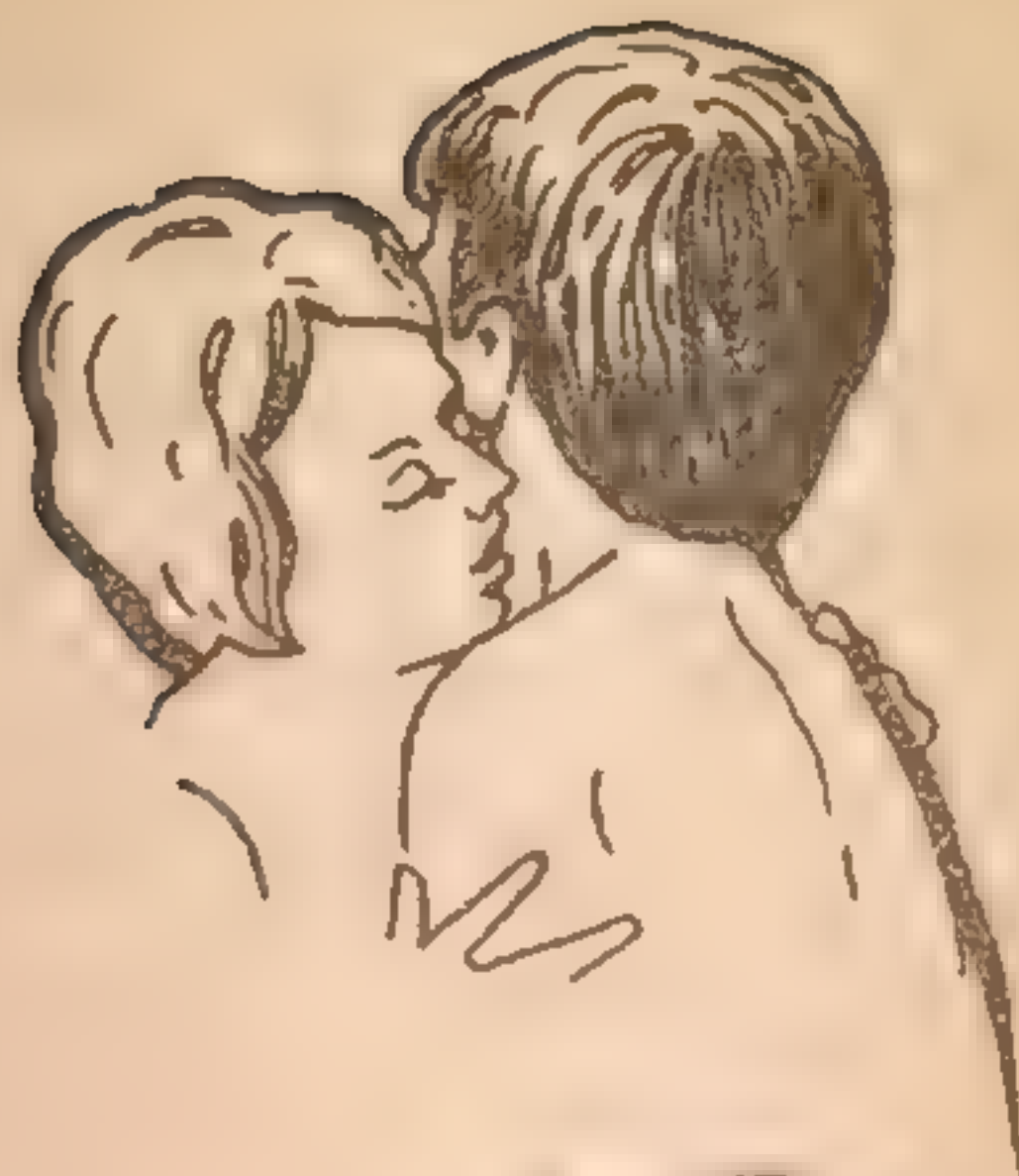
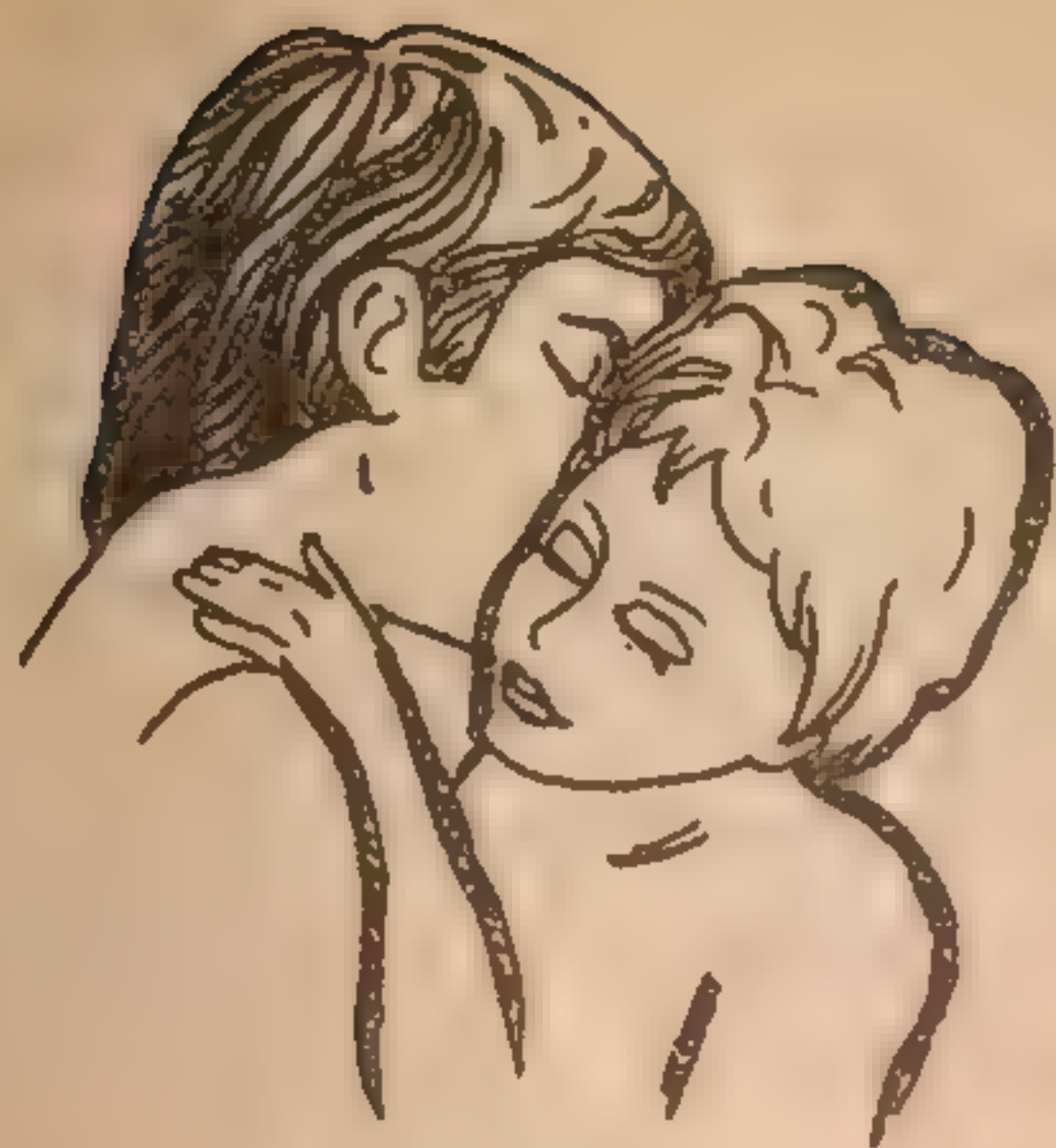


Самой распространенной формой любовной ласки является *поцелуй*, вызывающий и усиливающий половое возбуждение. К наиболее сильным раздражителям эрогенных зон женщины относятся не столько руки мужчины, сколько его язык и губы. Техника поцелуев необычайно богата, в значительной мере она зависит от мест, которые целуют, а также от компонентов, принимающих в этом участие: губ, языка, зубов, дыхания.

Поцелуи рук — одна из первых ласк, доступных начальному сближению молодых людей. Поцелуи пробуждают в женщине желание дальнейших ласк. Можно прижать губы к углублению женской ладони или нежно щекотать языком кожу между пальцами, главное, чтобы ей это нравилось.

Вид и интенсивность поцелуев следует выбирать, ориентируясь на реакцию партнера, избегая форм, неприемлемых для него.

Некоторые партнеры предпочитают поцелуи во внутреннюю часть губ. Одним нравится, когда их целуют в нижнюю губу, другим в верхнюю, некоторым, когда партнер захватывает обе губы и касается их языком. Можно целовать и внешнюю часть губ, но такой поцелуй обычно не возбуждает.



Наиболее интимен поцелуй, при котором рты партнеров полуоткрыты, а языки двигаются друг у друга во рту. Поцелуи могут быть резкими, короткими, сильными, обволакивающими, жаркими. Их возбуждающая сила возрастает, когда они идут от периферии тела к центру, от кончиков пальцев к плечам и шее, от голени к бедрам и т.д.

Конечно, эрогенные возможности поцелуев не исчерпываются только поцелуями в губы. Целовать можно любые участки тела, особенно возбудимые. При поцелуях определенное значение имеет дыхание партнера, ведь и оно может интенсивно возбудить. Вдох вызывает ощущение холода, а выдох — тепла. Наибольшее количество нервных окончаний, на которые легко воздействовать, приближая губы партнера к телу, находится на затылке, плечах, в паховой области. Ритмичное изменение приливов холодного и теплого воздуха вызывает ощущение щекотки, раздражая волоски на коже, подготавливая начало предстоящих ласк.

При захватывании кожи зубами нужно ее слегка пощипывать, а в отдельных случаях, если женщине это приятно,

слегка покусывать.

Необходимо помнить, что женщины астенического телосложения имеют очень чувствительные нервные окончания и могут реагировать на покусывания, как на боль, поэтому воздействие на их кожу должно быть деликатным. С женщинами нормостениками и женщинами, склонными к мазохизму энергичными ласками достигается желаемый результат.

В начале очень возбуждают поцелуи в плечи, шею, затылок — мягкие, но в то же время требовательные. Укусы в эти области эффективны уже в момент оргазма, когда физическое возбуждение граничит с ощущением боли. Не следует забывать только о пятнах, которые остаются на теле партнеров.

Поцелуи в глаза должны быть очень деликатны. Если женщина дополнительно при этом моргает ресницами, партнер еще больше возбуждается.

У большинства женщин и мужчин очень чувствительны мочки ушей. Поцелуи в эту область возбуждают партнеров. Заключаются они в дыхании, легком поглаживании, щеко-тании языком, трении кожи между ухом и границей волос. Особенно сильно эротическое воздействие от посасывания нижней мочки уха, легкого сжимания ее губами или зубами с одновременной лаской языком.

Ощутимой зоной поцелуев является паховая часть тела и внутренняя поверхность бедер. Выбритые участки кожи более чувствительны, сильнее реагируют на поцелуи.

Поцелуи груди. Женская грудь способна округляться даже при мысли о любимом человеке, не говоря уже о таких мощных воздействиях, как прикосновение, поцелуи, ощущение тепла. Механизм возбуждения груди сходен с возбуждением половых органов.

Грудь, напряженная от прилива крови, более чувствительна к ласкам. Степень возбудимости груди не зависит от ее размеров, как думают некоторые, поскольку наибольшей эрогенной чувствительностью обладают сосок и околососковый кружок. Так же как и половые органы, грудь женщины должна быть подготовлена к ласкам; без упругости сексуальная чувствительность просто отсутствует. Нервные окончания реагируют на прикосновения только тогда, когда появляется упругость соска, что зависит от прилива крови к груди. Заметное увеличение и отвердение сосков представляет начало ласк. Дальнейшее подразнивание отвердевших сосков приводит к увеличению прилива крови, в результате

чего г
ный р
форм
до орг
рять д
и под
кончик
соска
ющих
восхит
готови
кровь,
дверия
партне
полово
довест
В п
вия: че
впечат
обычно
Люб
ящее и
Не г
буждай
Авто
ловать
мысли.
там — н
ных иг
они вы
действ
Под
можно
акту, ка
оргазм
ные м
чувств
пробуд
щения
чувств
При
нить, ч
ласки.

чего грудь округляется, розовеет, появляется выразительный рисунок голубых прожилок. Напряжение и увеличение формы груди поддерживается, как правило, с момента ласк до оргазма. Целуя женскую грудь, мужчина должен повторять движения губ младенца, широко охватывать ртом сосок и подраживать его ритмичными прерывистыми движениями кончика языка. Нежное раздражение нервных окончаний соска приводит к сокращению эластичных волокон, окружающих молочные железы. При этом женщина испытывает восхитительное наслаждение. Ласки сосков позволяют подготовить половые органы к половому акту: к ним приливает кровь, увеличивается выделение слизи в области преддверия влагалища. Очень сильно воздействуют на обоих партнеров прижимание и подраживание груди головкой полового члена. Ритмичным подраживанием сосков можно довести женщину до оргазма.

В период прелюдии нужно соблюдать следующие условия: чем деликатнее и ласковее прикосновение, тем сильнее впечатление от него. Грубость, причиненная боль, дают обычно противоположный эффект.

Любовникам нравится играть в изнасилование, но настоящее изнасилование делает секс отвратительным.

Не провоцируйте изнасилование, иными словами не возбуждайте преднамеренно человека мало знакомого.

Автор "Кама-Сутры", утверждает, что женщину можно целовать везде и всюду. Неприличными могут быть лишь наши мысли. Ласки, поцелуи, прикосновения к сокровенным местам — нормальное и естественное явление во время любовных игр, если на эти действия согласны оба партнера и если они вызывают взаимное удовольствие, ведь именно такие действия предельно эрогенно активны.

Подраживание языком клитора и основания влагалища можно использовать для подготовки женщины к половому акту, как составляющую часть ласк или с целью достижения оргазма. Неверно мнение, утверждающее, что определенные места на теле женщины с самого начала сексуально чувствительны. В большинстве случаев, в женщине нужно пробудить чувствительность, приучить к сексуальным ощущениям. А поцелуи и прикосновения языком пробуждают чувственность половых органов женщины.

При поцелуях мужских половых органов, следует помнить, что женщине, начинающей половую жизнь, подобные ласки необходимы, так как они пробуждают ее сексуаль-

ность. Молодому мужчине, как правило, не требуется дополнительной стимуляции, ласки женщины перевозбуждают его, влияя на продолжительность полового акта.

Если мужчине за сорок и его возможности идут на спад, половой акт у него слишком продолжительный, а напряжение полового члена недостаточно, в таких случаях различные формы ласк половых органов партнера помогут преодолеть дисгармонию. Например, стимуляция головки полового члена поцелуями окажет положительное влияние на возбудимость мужчины.

Разумеется, поцелуев самих по себе, в "чистом виде", недостаточно во взаимной половой близости.

"Известно, как краток жар любви в женщине, если не поддерживать его постоянно руками и словами", - сказал Данте. Следует уделять внимание и объятиям, нежным и ласковым, сильным и резким, коротким и продолжительным. Большинство женщин предпочитают нежные и ласковые объятия. Некоторым нравятся сильные, "до боли", поцелуи и объятия; женщины спокойного темперамента предпочитают сильные объятия, но нежные поцелуи.

Сексуальное воздействие прикосновений имеет двойной эффект: возбуждается не только тот, кого ласкают, но и тот, кто ласкает. Возбуждение эрогенных зон обычно проводится в определенном порядке (обычно сверху вниз): начиная с головы, шеи, верхней части тела — плеч и подмышечных ямок, грудных желез, живота, половых органов.

Вначале рука мужчины гладит затылок женщины, дальше пальцы движутся между волосами, перевивая и наматывая их вокруг ладони. Так как у основания волос и вокруг ушей находятся нервные окончания, подобные действия возбуждают. Легкое надавливание подушечками пальцев на эти места, царапанье, рождает целую гамму сексуальных ощущений. Чувствительны к прикосновениям края губ и ноздрей, так как у каждого человека обилие нервных окончаний находится в месте перехода кожи в слизистую оболочку. Легкое надавливание, касание, доставляет партнеру особое удовольствие.

Необходимо помнить, что сексуальные воздействия должны быть непременно прерываемы, так как мозговые центры, ответственные за оргазм, на длительное прикосновение с одинаковым усилием реагируют слабо. Прикосновение к эрогенным зонам, ласки, должны осуществляться быстрыми, прерывистыми движениями, в определенном ритме.

у ка
ные ме
тренин
област
Гов
отмет
лагают
дятся
ющие
проход
вдоль
кой. П
прилив
нервны
ся яич
чувств
Лас
различ
ро при
легкое
ладонь
тельна
члена.
в слиз
Края с
катель
Суд
мент м
реком
члена
имити
стиму
щей,
упруг
рение
Кр
перех
ниях
клито
рукой
увлаж
ласк.

У каждого человека наиболее чувствительные сексуальные места находятся там, где тело меньше подвергается трению одеждой. Это руки и стопы ног, подмышки, боковые области тела, средняя линия стопы.

Говоря о ласках половых органов мужчины, необходимо отметить, что у большинства из них эрогенные зоны располагаются именно здесь. Самые чувствительные точки находятся в местах, где проходят нервные сплетения, возбуждающие половой орган. Они берут начало в области заднего прохода, окружая его. Отсюда нервные окончания идут вдоль пахового шва, соединяющего задний проход с мошонкой. Подразнивание этих мест приводит к интенсивному приливу крови к половому члену и его напряжению. Богата нервными окончаниями и кожа мошонки, в которой находятся яички. Трение ее ладонью также вызывает возбуждение и чувство удовольствия.

Ласка мужского полового органа может осуществляться различными способами. Для того, чтобы половой член быстро пришел в состояние напряжения, можно использовать легкое сжимание и надавливание, обхватив его пальцами и ладонью, массируя в сторону головки. Наиболее чувствительна к прикосновению линия, проходящая по нижней части члена. Заканчивается эта линия-шов на венечной бороздке, в слизистой складке, соединяющей бороздку с головкой. Края складки, нижняя часть головки, основание мочеиспускательного канала, также чувствительны.

Существует много приемов, когда женщина в нужный момент может возбудить мужчину. При вялом половом члене рекомендуется пальцы одной руки поместить у основания члена, а пальцы другой — на головку, производя движения, имитирующие выкручивание белья. Обычно после такой стимуляции наступает стойкая эрекция. Женщине, чувствующей, что половой член под действием ее ласк становится упругим, это приносит наслаждение и моральное удовлетворение.

Кроме всего сказанного, остается добавить, что можно пережить совместный оргазм при поверхностных сношениях, когда головка полового члена производит массаж клитора. Ласки такого рода эффективнее, чем прикосновение рукой. Слизь, выделяющаяся из головки полового члена, увлажняет клитор, создавая дополнительные условия для ласк.

Метод петтинга (искусственное возбуждение эрогенных

зон, не включая соприкосновение половых органов партнеров) осуществляется путем раздражения эрогенных зон обнаженного тела. Глубокий петтинг – прямое мануальное (рукой) раздражение эрогенных зон, обычно закрытых одеждой, для получения сексуального удовольствия.

Любовные игры – естественное явление, а не признак распушенности, как думают некоторые люди, не воспитанные нравственно и сексуально.

Напомним слова из "Кама-Сутры": "... Сношения ради удовлетворения желания отличаются от любовного наслаждения, как завтрак бедняка от княжеской трапезы. Искусные в любви и благородные сердца исполняют следующие правила: ласка должна предшествовать сношению и быть вчетверо длиннее времени сношения, сношение должно быть вчетверо длиннее, чем это требуется для удовлетворения желания, ласка должна последовать за сношением и быть равной времени сношения".

Половое сношение и фазы полового акта.

Влюбленная пара переживает интимную близость, как нечто целое, без деления на определенные периоды, не обращая своего внимания на специфику элементов цикла сексуальной реакции. Однако именно молодым партнерам желательно ознакомиться с составными этого цикла. Знание процессов, протекающих в организме человека на протяжении сексуального контакта, позволяет во многом облегчить приспособление партнеров друг к другу, помогает устранить излишние неудобства и возникающие трудности.

Перед половым актом, во время и после него, в половых органах мужчины и женщины происходят большие изменения, которые соответствуют четырем фазам полового акта: возбуждению, платофазе, оргазму и фазе расслабления. Основные изменения в половых органах таковы: эрекция полового члена, его готовность к введению во влагалище; способность влагалища принять половой член; эякуляция спермы, когда член находится в позиции, в которой максимальна возможность оплодотворить яйцеклетку. Во время фазы расслабления половые органы возвращаются к норме.

По длительности, фазы полового акта могут быть различными. Так, возбуждение может длиться от нескольких минут до нескольких часов, в зависимости от техники и желания.

Первая фаза полового акта (возбуждение) частично описана в начале раздела.

Сексуальное возбуждение является цепью физических ответов, подготавливающих мужчину и женщину к половому акту.

Для возбуждения используется различная стимуляция. Возбуждение может быть результатом нервно-рефлекторных ответов на стимуляцию эрогенных зон, где расположены нервные окончания.

Для каждого человека наиболее чувствительна своя эрогенная зона, но большинство людей стимуляция рукой или ртом какой-либо из перечисленных выше зон, приводит к половому возбуждению. Вследствие того, что расположение нервных окончаний индивидуально, скажем на губах и на носу, некоторые люди находят эти части тела менее чувствительными. Но регулярное раздражение даже не эрогенных зон тела, может вызвать возбуждение уже потому, что партнеры учатся связывать эту стимуляцию с половым актом. Порядок, в котором проходят стимуляцию различные части тела для достижения возбуждения, очень важен. Возбуждение может прийти исподволь, через зрительные или обонятельные стимуляции, или даже от самой мысли о сексуальной деятельности. Просмотр эротических фильмов, книг, эротическая фантазия могут вызвать половое желание. Эффекты возбуждения, полученные от различного типа стимуляции, могут быть погашены сменой настроения или внешними помехами.

Вторая фаза — платофаза, или "аккорд", при которой достигается обоюдное согласие, полученное в прелюдии, ведет к одновременному возникновению желания: у мужчины ввести половой член во влагалище, а у женщины — его принять. Надежным признаком, сигнализирующим о готовности женщины к половому сношению, является осязаемое увлажнение стенок влагалища, которое облегчает введение полового члена. Выделение влагалищного секрета, служит доказательством возбуждения женщины и улучшает скольжение полового члена. Почти бесцветная и лишенная запаха слизь не только не снижает либидо (половое влечение) у мужчины, но и стимулирует его желание проникнуть во влагалище, как можно глубже. Если секреция скудна и вход во влагалище продолжает оставаться сухим, то этот недостаток можно легко устранить, слегка смочив наружные половые органы слюной или индифферентным маслом.

Введение полового члена во влагалище должно быть спокойным, ласковым, безболезненным. Мужчина, проявляющий нетерпение, часто причиняет партнерше боль и душевные страдания. При затруднении введения полового члена, можно помочь рукой. Хорошо, если это сделает партнерша. После введения полового члена во влагалище, пара производит ритмичные обоюдные движения – фрикции. Хорошо, если женщина помогает мужчине, ведь она лучше ощущает положение полового члена и поэтому умелыми движениями таза и тела способствует его удержанию. Как правило, мужчина совершает фрикции более интенсивно, чем женщина, поэтому женщина должна помогать ему, варьируя темп. Возбуждение у женщины нарастает медленнее, чем у мужчины. Продолжительность платофазы зависит от интенсивности и частоты фрикций, эффективности предшествующих ласк, длительности воздержания. Партнеры должны выбрать себе частоту и интенсивность фрикций, их глубину, разнообразя взаимное удовольствие. Но необходимо помнить, что глубокое проникновение полового члена во влагалище ведет к перерастяжке поддерживающего связочного аппарата матки, возникновению загиба матки, воспалению тазовой клетчатки, воспалительным и застойным изменениям половых органов.

При нормально протекающей платофазе, первые фрикции обычно производят медленно и глубоко, иногда до полного извлечения полового члена из влагалища и повторного его введения (что возбуждает и мужчину и женщину). Чувствительные участки половых органов (под венечной бороздой полового члена у мужчины, клитора и входа во влагалище у женщины) хорошо стимулируются при глубоких и не очень частых фрикциях. Первые фрикции в платофазе управляемы, контролируемы, поэтому дают возможность наслаждаться близостью. Можно временно остановиться, увеличивая продолжительность половой близости (так называемый пролонгированный половой акт, в результате сознательного затягивания времени полового сношения, что вызывает более интенсивное удовольствие у партнеров). При достижении определенной стадии возбуждения, фрикции становятся резкими, быстрыми, толчкообразными, с небольшой амплитудой перемещения полового члена во влагалище. Они становятся все менее контролируемыми, что свидетельствует о приближении или наступлении следующей стадии – оргазма. Во время платофазы необходимо

предли
или сим
циях, с
нравит
партне
Не
платоф
измене
наибол
органа
их кров
ных пр
Трет
(слово
"пылак
момент
зависи
яния з
венног
Оргазм
Эмоци
высше
щение
столь с
ющей
станов
взаим
органи
троли
любви
всегда
кая ор
женщи
больш
переж
талки
полов
Женщ
ющих
что ж
его д
эмоци
об.

продлить взаимные ласки: поцелуи, поглаживания, нежные или сильные и страстные объятия. При медленных фрикциях, особенно во время платофазы, некоторым женщинам нравится продолжительная стимуляция клитора. Это делает партнер или она сама.

Не стоит чрезмерно затягивать фазу возбуждения, или платофазу. Эти фазы сопровождаются существенными изменениями в работе всех органов и систем организма, но наибольшие изменения происходят в половых органах и органах малого таза. Длительное избыточное переполнение их кровью ведет к застойным явлениям, нарушению обменных процессов.

Третья фаза — оргастическая, или фаза разрядки, оргазма (слово "оргазм" означает переполнение, напор или, точнее, "пылаю страстью"). Оргазм является кульминационным моментом половой близости. Интенсивность ощущения зависит от многих причин — темперамента, возраста, состояния здоровья, интеллекта, уровня общей культуры, нравственного, эстетического, сексуального воспитания и др. Оргазм — мощный положительный стресс всего организма. Эмоциональное возбуждение чрезвычайно велико в этой высшей точке переживания полового удовлетворения. Ощущение сладострастия воздействует на психику любящих столь сильно, что они с трудом различают предметы окружающей обстановки. Восприятие окружающего мира в этот миг становится как бы "суженным". Вздохи, стоны наслаждения, взаимные объятия внешне отражают происходящие в организме физические и психические процессы, уже не контролируемые нашей волей. Стеснять и сдерживать восторг любви не следует, хотя, к сожалению, обстоятельства не всегда тому благоприятствуют. Наряду с пылкой, более стойкая оргастическая разрядка возможна как у мужчины, так и у женщины. Толчкообразное семяизвержение способствует большей эмоциональной насыщенности оргастических переживаний женщины. Многие мужчины, после первого выталкивания спермы, склонны прекращать фрикции, оставляя половой член во влагалище, на все время своего оргазма. Женщины, напротив, предпочитают продолжение возбуждающих фрикций. Такая несогласованность объясняется тем, что женщина длительнее испытывает оргазм и времени на его достижение ей нужно больше, чем мужчине. К тому же эмоциональные женщины хотят продлить радость полового общения с любимым человеком.

Некоторые мужчины, ощущая обильные выделения у женщины перед началом оргазма и принимая их за желаемое, прекращают фрикции, что, конечно, небезразлично женщине, так как прерывается столь необходимая ей стимуляция.

И еще нужно помнить о том, что при повторном коитусе (половом сношении) оргазм может быть более сильным или слабым, но сношение всегда более продолжительное, так как эмоциональный уровень мужчины не столь высок. У женщины, способной испытать более одного оргазма, самым сильным и сладострастным является первый. Мужчине следует знать об этом и научиться вести себя соответствующим образом. При взаимной близости, мужчина должен взять на себя инициативу, а женщина быть его активным помощником.

Четвертая фаза — завершающая (фаза обратного развития). Не следует думать, что с завершением оргазма завершается и половая близость, что больше нечего получить друг от друга. Конечно, последующая стимуляция не требуется, если только партнеры не захотят дальнейшего повторения.

В целом, оргазм возвращает мужчину в реальность, в то время, когда женщина остается еще на вершине блаженства. Для большинства женщин фаза обратного развития не менее важна, чем прелюдия. В фазе обратного развития проявляются и физиологические, и эмоциональные компоненты расслабления. Именно в этой фазе наступает чувство духовного, полового и физического удовлетворения, основанного на глубокой благодарности друг другу. У большинства гармоничных пар после близости не исчезает стремление к сохранению тесного физического контакта: Мужчина не должен сразу покидать женщину, тем более поворачиваться на другой бок и засыпать. После оргазма у некоторых мужчин чувствительность головки полового члена повышена, поэтому фрикции бывают болезненными. Также и у женщин клитор может быть болезненным, поэтому не следует продолжать его стимуляцию. Если фрикции производятся, то они должны быть неглубоки и медленны.

После полного исчезновения эрекции, женщина может напрячь мышцы живота или ласковым движением руки отстранить мужчину, давая понять, что дальнейшее продолжение сношения нежелательно.

Мужчина после оргазма должен создавать своей партнер-

ше атмосферу любви и радости, нашептывая ей сладкие слова любви и благодарности, целуя ее нежно и страстно в губы, закрытые глаза, шею и грудь. Женщина в ответ, продолжая расслабляться, будет чувствовать благодарность к возлюбленному. В это время ритмичное, произвольное или непроизвольное сокращение тазовых мышц женщины держит партнера в сладкой бездне, не давая ему быстро отстраниться.

Но если оргазм не был достигнут одновременно, особенно если мужчина испытал оргазм раньше женщины, партнер должен ласкать ее более агрессивно. Однако эти усилия кажутся слишком поздними, и потому оба партнера должны стремиться в этом к гармонии.

После общего оргазма, мужчина должен помнить, что не нужно настаивать на слишком интенсивных ласках, так как они могут возбудить женщину, в то время как мужчина уже исчерпал свои возможности. Если рассматривать половой акт с точки зрения физиологии, то следует отметить, что в организме человека происходят глубокие, но обратимые изменения, несмотря на свою непродолжительность.

Платофаза — короткая и интенсивная. Оргазм — самая короткая фаза, его длительность измеряется несколькими секундами. Фаза разрешения длится 10 минут. Продолжительность полового акта до наступления оргазма может быть неодинакова для различных сексуальных групп. Новые стимуляции могут возбудить женщину даже после полового акта, но у большинства мужчин имеется рефрактерный период, в течение которого рестимуляция невозможна.

По оценке таких показателей, как эрекция полового члена, объем влагалищного кровообращения, частота дыхания, артериальное давление, можно судить об интенсивности ответов организма в течение различных фаз полового акта, вследствие сложной нейро-эндокринной регуляции этих функций.

Во время полового акта, у женщины систолическое артериальное давление (давление, вызванное сокращением сердечной мышцы) поднимается от 120 мм рт. ст. до 175 в платофазе и даже до 200 мм рт. ст. — при оргазме. У мужчины давление может подняться ещё выше: до 180 мм рт. ст. в платофазе и 200 мм рт. ст. — при оргазме. Затем величина его быстро приходит в норму.

Частота сердечных сокращений может увеличиваться, относительно уровня артериального давления. В платофазе

женское сердце может в два раза усилить частоту сердечных сокращений: от нормальных 70-80 ударов в минуту до 175, в среднем же около 140. В фазе оргазма частота сердечных сокращений увеличивается еще больше (у мужчины до 150).

У обоих партнеров дыхание учащается и становится громче, по мере того, как нарастает сексуальное возбуждение в течение полового акта. Это, так называемое, тяжелое дыхание, становится заметным в платофазе. Во время оргазма и мужчина и женщина дышат с частотой 40 раз в минуту, в 2 раза больше, чем норма. Как и артериальное давление, частота сердечных сокращений и уровень дыхания возвращаются в норму после оргазма.

Во время полового акта возникают и другие ответы тела на возбуждение, сексуальное покраснение (гиперемия), набухание различных частей тела, мышечное напряжение, потоотделение.

Только у 25% мужчин наблюдается сексуальное покраснение. Возникает оно в конце фазы возбуждения, или во время платофазы в области живота, и затем распространяется на грудь, шею и лицо. Покраснение исчезает через 5 минут после оргазма. У женщин во время возбуждения (75%) на коже живота, шеи, груди, образуются пятна. Интенсивность их зависит от сексуальной стимуляции, но в платофазе гиперемия усиливается. Пятна бледнеют через 5 минут после оргазма.

Рассмотрим теперь изменения в кульминационной стадии полового акта — фазе оргазма. Ни один другой процесс в организме не продуцирует такого возбуждения или эмоциональной разрядки. В нём участвуют не только половые органы, но и мышечная и нервная системы. Женщины описывают начало оргазма с чувства моментальной остановки. Интенсивное ощущение распространяется от клитора. Слух, зрение, вкус, обоняние снижены или утрачены. Затем ощущение тепла распространяется на все тело. Завершается всё пульсацией в области влагалища. Оргазм вызывает подобное восприятие и у мужчин. Некоторые мужчины или женщины могут достигнуть оргазма, фантазируя наедине. Мнение, что бывают разные виды оргазма (пенисный, вагинальный, клиторный), ошибочно. Оргазм обычно длится 3-10 секунд, иногда, у некоторых женщин, до минуты. Частота, интенсивность и степень удовольствия различны в различных половых актах.

Чувства, сопровождающие оргазм, интенсивны и у

мужчин
часть
Больш
более
галища
галища
матка
Разн

том, ч
женщи
через
менные
мочеис
эмисси
ляция
ная жи
вой чл
предст
сперм
полов
мужчин
семенн
матке.
оргазм

Пол
дуктив
ствием
акта —
близос
в конт
тельно
вой акт
свои пр

Тип

Отн
зависит
пять ти
1. О
2. М
3. О
Чаще э
4. 5-40

мужчин, и у женщин. Во время оргазма широкая наружная часть влагалища ритмично сокращается от 3 до 15 раз. Большое количество сильных сокращений продуцирует более мощный оргазм. Внутренний "слепой" конец влагалища расширяется и удлиняется. Поднимающаяся от влагалища матка создает эффект тента (покрытия). В это время матка ритмично сокращается.

Разница между мужским и женским оргазмом состоит в том, что у мужчины происходит эякуляция семени, а у женщин — нет. Волны сокращения гладких мышц проходят через половые органы мужчины, оказывая влияние на семенные пузырьки. Семенная жидкость и сперма попадают в мочеиспускательный канал (уретру). Когда начинается фаза эмиссии (выпуск), у мужчины возникает чувство, что эякуляция неизбежна и ничто не сможет ее остановить. Семенная жидкость попадает в мочеиспускательный канал и половой член, благодаря мышечному сокращению и действию предстательной железы, по типу насоса. Большая часть спермы изливается за первые 5-6 сокращений. У обоих полов чувство оргазма сосредоточено в области таза: у мужчины — в половом члене, предстательной железе и семенных пузырьках, у женщины — в клиторе, влагалище и матке. Интенсивность возникающего чувства, связанного с оргазмом, ощущается всем телом.

Половой акт рассматривается, как биологический репродуктивный механизм с уникальным чувственным удовольствием. Для большинства партнеров, однако, цель полового акта — не рождение потомства, а чувство физической близости и выражение взаимной любви. Достигнутые успехи в контроле за рождаемостью, устраняющие риск нежелательной беременности, умножают желание и страсть. Половой акт имеет много вариаций, и каждая пара вносит в него свои предпочтения и свою собственную технику.

Типы оргазма

Отношение женщины к частоте половых контактов зависит от ее способности переживать оргазм. Различают пять типов реакции при оргазме.

1. Однократный оргазм при первом половом сношении.
 2. Многократный оргазм, допустимы повторные коитусы.
 3. Оргазм, происходящий в повторном половом акте.
- Чаще это связано с недостаточной длительностью первого

сношения. Поскольку повторное сношение продолжительнее первого, то женщина успевает испытать оргазм.

4. Партнерша не в состоянии испытать оргазм (фригидна). Частота сношений зависит от душевной настроенности.

5. В ответ на ласки мужчины и половой контакт, женщина испытывает сексуальное возбуждение, без наступления оргазма. Это неблагоприятный вариант ввиду застаивания крови, поэтому рекомендуется врачебная консультация.

Оргазм, свойственный крайне темпераментным женщинам, можно определить термином "затяжной". Его сущность в том, что в момент кульминации полового акта женщина испытывает более или менее постоянное по интенсивности наслаждение в течение длительного времени.

Однократный оргазм женщин с умеренным и слабым темпераментом достигает апогея и затухает в сравнительно короткий промежуток времени. Если женщина способна к нескольким оргазмам, то уменьшение их интенсивности вплоть до исчезновения, является признаком полного удовлетворения.

Если партнерша нуждается в постоянных паузах в момент оргазма, то мужчина должен выдержать паузу до полного спада ее возбуждения. Затем ритм возобновляется до тех пор, пока женщина не потребует окончательного полового акта.

У темпераментных женщин оргазм постоянного характера и имеет две кульминационные точки. Подобный оргазм возникает с дополнительными приемами возбуждения в ходе коитуса. Например, если мужчина целовал губы партнерши, а затем переносит поцелуй на ее грудь, то возбуждение может внезапно повыситься, а затем упасть до прежнего уровня, если поцелуи будут прерваны. Отмечены случаи кратковременного возбуждения, после которого происходит спад, если партнер продолжает применять тот же прием стимуляции. Именно поэтому, достигнув возбуждения, следует его прервать, а через некоторое время (например через минуту) возобновить. Такая смена придаст остроту ощущениям женщины и вызовет новый подъем желания. По глубокому вздоху можно заметить, когда она достигнет второго кульминационного момента, сопровождаемого внезапным приливом ощущений. Часто случается, что в этот момент, партнер толчком вводит половой член глубже во влагалище и там, плотно прижимаясь к наружным половым органам женщины, иногда испытывает чувство собст-

венного оргазма. Данный вид оргазма может быть достигнут у женщин любой группы, хотя и характерен для темпераментных.

Оргазм женщины носит волнообразный характер. Таких "волн" бывает от 5 до 12 с интервалом. Одновременно с оргазмом или незадолго до него, у многих женщин во влагалище появляются достаточно обильные выделения, иногда ошибочно принимаемые мужчиной за признак оргазма, при этом прекращаются фрикции. Если произошел оргазм, то завершается и половое сношение, что небезразлично партнерше. Женщина, хорошо знающая своего полового партнера, может научиться управлять наступлением оргазма, сокращением мышц влагалища.

Начальный период при многократных оргазмах короче, чем при однократном. После первого оргазма мужчина должен сделать паузу в течение минуты, а затем вновь начать возбуждение клитора. Каждый оргазм у таких женщин является самостоятельным и не связан с предыдущим. Последующие оргазмы наступают после все увеличивающихся пауз, проходят быстрее, но менее сильно. Необходимость в увеличении пауз, вызвана возрастающим напряжением нервной системы женщины. Промежутки отдыха дают возможность восстановить энергию. Женщины, способные к многократному оргазму, иногда испытывают до 12 оргазмов в течение коитуса. Однако таких партнерш немного. Для мужчины данный тип женщин представляет определенную трудность, ибо он не может заранее предугадать потребности партнерши и количество оргазмов ее удовлетворяющих.

Женщины с многократным оргазмом имеют явное сходство с высокотемпераментными. Различие между ними состоит в его продолжительности.

Несколько слов о конвульсивных движениях женщины, которые являются такими же важными сигналами ее возбуждения, как и выделение секреторной жидкости влагалища. Когда такие движения начинаются во время возбуждения клитора и до наступления первого оргазма, это указывает, что чрезмерно интенсивное возбуждение не волнообразно, или при этом происходит слишком сильное давление пальца мужчины на клитор.

Симптом оргазма у женщин выражается совершенно отчетливо. Он начинается со щекощущего ощущения в области клитора, которое по мере нарастания становится

более интенсивным. Происходит возбуждение всех половых органов, переходящее в состояние, схожее с яростным взрывом, ошеломляющим экстазом, не поддающимся контролю.

Наступило время коснуться вопроса об одновременном оргазме партнеров и его негативных последствиях.

В обычных условиях половых отношений, одновременный оргазм достигается крайне редко. Изучив методы, изложенные в данной книге, мужчина способен добиться его сравнительно легко. Но не следует полагаться только на половой член, как орган возбуждения, а стоит уделить достаточное внимание возбуждению клитора.

Одновременный оргазм приемлем в отношениях с женщиной, способной только на однократный оргазм, и только если есть уверенность, что этого будет достаточно для обоих партнеров. Постоянная практика его с женщиной, способной к многократному оргазму, может привести к тому, что мужчина не в состоянии будет реализовать потенциальные возможности своей избранницы и не доставит ей полного удовлетворения. Количество оргазмов зависит от многих факторов, включая физическое состояние и духовный настрой. Зачастую партнер не может точно определить начало оргазма у женщины, его семяизвержение наступает раньше. Эякуляция мужчины повышает уровень возбуждения женщины, но партнер уже не может довести их коитус до полного удовлетворения партнёрши. В случае применения механических противозачаточных средств, в частности презервативов, мужской оргазм фактически не является средством, увеличивающим сексуальное возбуждение женщины, ведь она не чувствует извержение семени. Таков эффект в случае, когда мышцы влагалища мало чувствительны.

Чрезвычайно страстные, темпераментные женщины все же нуждаются в одновременном оргазме. Им важна ответная реакция партнера. Мысль, что мужчина получил большое наслаждение, доставляет им радость и вызывает подъем физического возбуждения, особенно в кульминационный момент. Такие женщины в эти минуты начинают шептать ласковые слова, подобные увещаниям матери над колыбелью ребенка.

В связи с тем, что женщины подобного типа сравнительно редки, сексологи не рекомендуют одновременный оргазм большинству пар. Кроме того, мысль обоим партнерам, направленная на достижение такого оргазма, отвлекает их и нарушает естественное течение коитуса. Гораздо лучше,

если муж
технике и
дение сво

Пути у
ментом.

Женщи

наслажда
длительн
таким дан

полового
возбуждат

ша приход
с одновре

ностей бед
к коленям.

настойчив
нежное, п

палец скол
это движен

твия мужск
прием, есл

трение жен
Страстн

виде полов
его между

большинст
оргазма. Хо

пераменто
губами, мн
восты. Поз
партнером,
желания.
Женщин
тельны к в
жен сосред
ного типа
женщинам
несмотря
фактом, ч
наибольш

если мужчина сосредоточит свои усилия на собственной технике и поставит целью доставить максимальное наслаждение своей подруге.

Пути удовлетворения женщин с сильным темпераментом.

Женщины, подобного типа легко возбуждаются, способны наслаждаться продолжительной прелюдией и испытывать длительное ощущение оргазма. Чтобы соответствовать таким данным, мужчине следует избегать активных действий полового члена, в период прелюдии. Женщину желательно возбуждать с помощью рук и губ. Темпераментная партнерша приходит в состояние экстаза от поцелуев в губы и грудь с одновременными ласками наружных и внутренних поверхностей бедер в направлении снизу вверх к лону, а затем вниз к коленям. Руки мужчины должны, как бы случайно, легко, но настойчиво проникать в область влагалища, осуществляя нежное, продолжительное скольжение по клитору. Когда палец скользит от кончика клитора к основанию, необходимо это движение сочетать с продольным, напоминающим действие мужского полового члена. Можно разнообразить этот прием, если раздвинуть ногой ноги партнерши и производить трение женских наружных половых органов.

Страстная женщина приходит в возбуждение при одном виде полового члена. Она наслаждается тем, что сжимает его между грудей, ласкает и целует. Последнее доставляет большинству мужчин острое наслаждение, достигающее до оргазма. Хотя у значительной части женщин с сильным темпераментом возникает желание поласкать половой член губами, многие из них подавляют его, в силу ложной стыдливости. Поэтому стремление женщины должно поощряться партнером, в случае малейшего проявления у нее подобного желания.

Женщины с однократным оргазмом особенно чувствительны к возбуждению клитора. Именно там мужчина должен сосредоточить своё внимание, так как партнерша подобного типа возбуждается медленно. Это относится и к тем женщинам, которые могут испытывать многократный оргазм, несмотря на быстрое возбуждение. Это объясняется тем фактом, что у преобладающего большинства женщин наибольшее наслаждение вызывает не момент оргазма (ввиду его быстротечности), а период его развития. То есть,

речь идет о действиях, предшествующих наступлению оргазма.

Наибольшее наслаждение в такой ситуации женщина может получить, если мужчина использует метод ступенчатого возбуждения. Вызываемое возбуждение достигает состояния, близкого к оргазму, с последовательным снижением возбудимости. Чередование происходит, как бы ступенчато, до наиболее острого подъема ощущения, после которого даже кратковременный акт вызывает сильный оргазм.

Возбуждение клитора с помощью пальцев в этот момент играет решающую роль и является единственным средством поддержания данного состояния. Следует отметить, что для некоторых женщин необходимо при этом введение полового члена во влагалище. Для экономии сил партнера, рекомендуем научиться вызывать ступенчатое возбуждение исключительно контактом пальцев и клитора.

Степень возбуждения определить не трудно: при приближении оргазма замечается вибрация тела женщины и ее стремление приподнять вверх половые органы для максимального контакта поверхности клитора с пальцем. Мужчина при этом, ни в коем случае не должен усиливать давление пальца на клитор, так как неизбежно произойдет спад возбуждения. Едва женщина приподняла таз и ее тело завибрировало, следует сразу прервать контакт пальца с клитором до возвращения тела в исходное положение. Затем необходимо повторить все сначала. При этом женщина начинает возбуждаться быстрее. По завершении серии возбуждений, точное количество которых определяют супруги, мужчина может начать нормальный половой акт. Если же говорить о норме, то в среднем прелюдия может длиться от 5 до 30 минут.

Если женщина достаточно чувствительна в области входа во влагалище, то контакт пальца с клитором можно прекратить. В случае чувствительности только в области клитора его следует ласкать на протяжении всего полового акта.

Начав совокупление после описанной подготовки, партнеры могут достичь одновременного или раздельного оргазма, что зависит от их желания и навыков. Однако почти во всех случаях, контакт пальца с клитором во время половой близости, желательно поддерживать постоянно. Указанный способ возбуждения позволяет женщине испытать все наиболее острые и сильные оттенки наслаждения.

Мужч
пальца
минимум
грубый,
Кончик
му иногда
ет конву
следует
ра. Конт
через м
в делик
о ее нас

Удов

Жен
на полу
бужден
Начн

мужчин
и уделя
зон тел

усилить
нерши,

прикос
возмож

контакт
следует

Втор
клитора

женщин

чина пр

оргазм

должен

необх

близко

вводит
лону ж
сопри
движен
то посл
Мед
жение

Мужчинам не нужно забывать: слишком грубый контакт пальца и клитора может снизить уровень возбуждения до минимума. Слишком мягкий контакт более приемлем, чем грубый, однако не развивает необходимого возбуждения. Кончик возбужденного клитора очень чувствителен и поэтому иногда непосредственное прикосновение к нему вызывает конвульсивные движения женщины. В подобной ситуации следует перенести зону прикосновения к основанию клитора. Контакт с верхней частью желательнее восстановить лишь через минуту – полторы. Не будет излишним, когда мужчина, в деликатной форме, осведомится об ощущениях женщины, о ее настроении и степени удовлетворенности.

Удовлетворение женщин со слабым темпераментом.

Женщина со слабым темпераментом также может и должна получать полное удовлетворение, хотя техника ее возбуждения несколько отличается от описанной выше.

Начнем с прелюдии. В первой половине любовной игры, мужчина почти полностью избегает касания половых органов и уделяет максимальное внимание ласке других эрогенных зон тела женщины. В случае необходимости он может усилить возбуждение, поместив свою ногу между ног партнерши, имитируя возвратно-поступательное движение, с прикосновением к женским половым органам. С этой целью возможно расширить пальцами большие и малые губы для контакта ноги с внутренней поверхностью. В этот период не следует проводить возбуждение клитора.

Вторая половина прелюдии составляет возбуждение клитора пальцем мужчины. Если он не ощущает готовности женщины к оргазму, стоит спросить ее об этом. Если мужчина проводит акт с женщиной, способной к многократному оргазму, и находится в положении "мужчина сверху", он должен периодически возбуждать клитор пальцем. Это необходимо для поддержания уровня возбуждения, близкого к оргазму. Находясь в позиции сверху, мужчина вводит половой член, по возможности глубже, прижимаясь к лону женщины таким образом, чтобы генеталии вошли в соприкосновение, и производит тазом вращательные движения. Если женщина готова к этому виду возбуждения, то последует очередной его подъем.

Медленно совершая вращательно-поступательное движение половым членом, мужчина повторяет описанный цикл

во второй и третий раз, при этом возбуждение партнерши должно возрастать. Постепенно увеличивая темп движения, мужчина поддерживает ритм до наступления первого оргазма партнерши. Так как ее оргазм наступает через минуту-полторы, мужчина еще в состоянии контролировать свои ощущения.

После первого оргазма партнерши делается пауза полминуты-минуту, а затем начинаются глубокие и резкие движения полового члена во влагалище. Второй оргазм у женщины наступает примерно через 15 секунд и будет более коротким, менее интенсивным, чем первый. Когда женщина способна только к однократному оргазму, следует провести ее возбуждение ступенчатым способом и лишь после него приступить к половому акту.

В целях эксперимента мужчина может испытать действие возбуждения, рекомендуемого для женщин с многократным оргазмом.

Значение клитора

Читателя может удивить такой заголовок, так как принято считать половой член главным и эффективным средством возбуждения женщины. Тем не менее многие сексологи подчеркивают необходимость возбуждения клитора пальцем мужчины для достижения женщиной оргазма. С практической точки зрения половой член является только одним из средств возбуждения женщины. Его важнейшее значение в том, что он стимулирует сознание и является органом деторождения. При этом половой член не обязательно оказывается средством сексуального наслаждения. В качестве последнего, он значительно нуждается в помощи указательного пальца. Все, что предпринимает мужчина для усиления наслаждения женщины, оправдано и не противоречит природе. Способы искусственного возбуждения при этом не являются исключением.

Дело в том, что нормальный половой член, как правило, не может контактировать с клитором. Зачастую это служит причиной неудовлетворения женщин. Если половой член глубоко введен во влагалище, он не в состоянии касаться клитора. Для подобного контакта половой член следует вводить неглубоко и под определенным углом. Далеко не всегда такой способ доставляет мужчине удовольствие. При этом небольшой половой член неизбежно выскользнет, а

движение его при введении одной головки будет сильно затруднено. Контакт полового члена с клитором возможен в том случае, когда клитор необычайно велик, что далеко не норма. Даже простой процесс трения при носке тесного белья приводит женщину с подобным органом в возбуждение.

Контакт полового члена с клитором можно достичь, вообще не вводя половой член во влагалище. Для этого движения полового члена осуществляются вдоль малых половых губ. Такой акт является далеко не совершенным и не может доставить партнерам полного наслаждения. Встречаются женщины, получающие удовлетворение и без возбуждения клитора. Это чрезвычайно страстные женщины, имеющие очень возбудимые наружные и внутренние половые органы.

Существует три основных способа возбуждения клитора при помощи указательного пальца.

1. Палец быстро, легко и непрерывно движется, контактируя с кончиком клитора. Данный прием вызывает возбуждение партнерши через некоторое время.

2. Палец, двигаясь непрерывно и легко во влагалище и обратно, имитируя фрикции полового члена, возбуждает клитор. Эти плавные движения вызывают наиболее сильное возбуждение партнерши. Особенно они хороши при технике ступенчатого возбуждения.

3. Не касаясь кончика клитора, палец движется возвратно-поступательно у его основания. При этом происходит частичный изгиб клитора по траектории, напоминающей букву "S". Движение начинается немного ниже клитора, затем продолжается по его боковой стенке. Далее палец огибает основание и движется по другой стороне клитора. В сочетании со вторым способом данный прием может дать женщине разнообразнейшие оттенки возбуждения.

Клитор не всегда возбуждается сразу, это заметно по отсутствию секреторной жидкости, выделяемой из половых органов женщины. Объем выделенной жидкости может оказаться недостаточным, если не уделялось должного внимания предварительной любовной игре или женщина находилась в неблагоприятном для коитуса настроении. Слабо возбудимая партнерша в течение 1 минуты не чувствует сексуального подъема. Это вовсе не значит, что она вообще не возбуждается.

В дополнительной стимуляции нуждаются женщины, у которых клитор расположен высоко, на расстоянии более 2,5

см от наружного отверстия мочеиспускательного канала. В подобных случаях во время коитуса мужской половой член, независимо от размеров, не может обеспечить его полное раздражение.

Движения женщины во время полового акта

Когда женщина во время коитуса лежит неподвижно, расслабив половые органы, она дольше способна к игре, но тело ее не получает достаточного облегчения. Если партнерша в период полового акта напрягает тело, удовольствие быстро сменяется усталостью.

Первое движение женщины состоит в общем напряжении тела, или потягивании. После этого она надувает живот, от чего испытывает ощущение мнимого противодействия влагалища движению полового члена. От этого приема очень крупное влагалище становится не менее приятным, чем небольшое. Следующий прием состоит в сжимании бедер, усиливающим взаимное наслаждение. Оно не должно быть настолько сильным, чтобы мешать движениям мужчины.

Отметим следующие варианты фрикций женщины непосредственно во время коитуса.

1. Движение бедрами и ягодицами вправо и влево.
2. Движение бедрами и ягодицами вправо-вверх и влево-вверх.
3. Покачивание бедрами вправо-вверх и влево-вниз.
4. Сильное вытягивание поочередно одной из ног или прочный упор о стенку то одной, то другой ноги.
5. Попеременное разведение и сведение коленей и бедер.
6. Переменный подъем ног.
7. Совершение толчков животом навстречу мужчине. Трудность этого приема заключается в том, что движения женщины должны совпадать с фрикциями мужчины.
8. Боковые толчки с небольшим подъемом навстречу мужчине, осуществляются животом и бедрами.
9. Простое поднятие и опускание живота.
10. Трение о тело мужчины.

При сношении женщина должна периодически менять движения. Она сама при этом утомляется меньше, а мужчина возбуждается больше.

Движения "вперед-назад" и "вверх-вниз". В позиции "лицом к лицу", позициях, когда "женщина сверху", она долж-

на поддерживать движения "вперед-назад" по направлению к верхнему переднему положению от нижнего заднего. Обычно это ей плохо удается, потому что она старается, как и мужчина, надавить на половые органы партнера, вместо резкого движения от него. Движения "вперед-назад" в направлении от нижнего переднего к верхнему заднему краю обычно вытесняют половые органы, и женщине не удается имитация мужских движений бедрами. Не научившись владеть этими трудоемкими движениями, она должна практиковать прямолинейные движения, включая и верхнюю часть тела. В зависимости от позы, женщина может двигаться "вверх-вниз" во время движений "вперед-назад", но существует небольшой риск разъединения половых органов, если она станет двигаться от нижнего заднего края к верхнему переднему. Для определения скорости и глубины проникновения нужен опыт. Она может эффективно стимулировать мужчину во время быстрого движения вперед и мягкого возврата.

Со временем, приобретая практику, она сможет использовать не только прямолинейные движения, но и косые, прямолинейные справа налево, также как и движения дугообразные и круговые, основанные на искусном разведении бедер.

Используемая сексуальная техника должна быть различной. Следует помнить, что и зоны наибольшего раздражения женских половых органов во время полового акта будут разными, в зависимости от положения женщины (рис. 6).

Такое разнообразие исключает однообразие секса. Один из партнеров, или оба могут получить необычное удовольствие, изменив позу. Пара может начать половое сношение в одной позиции, затем перед оргазмом перейти в другую. Кроме того, получение наибольшего наслаждения может зависеть от условий, при которых происходит половой акт. Любая позиция связана с наличием условий, эмоциональных и физических возможностей женщины или мужчины, наличием времени. Экспериментировать в области сексуальной техники — большое взаимное удовольствие. Узнавать, что нравится твоему партнеру в постели — лучший способ остаться вместе надолго.

Рассмотрим виды полового акта.

1. Общий оргазм: сексуальный ответ обоих партнеров одинаков — прогрессирующее нарастание полового возбуждения разрешается почти одновременным оргазмом.



Рис. 6. Зоны наиболее интенсивного раздражения женских половых органов во время полового акта при положении женщины
1. Лежа на спине. 2 Лежа сверху. 3. Сидя сверху. 4. Коленно-локтевом положении.

2. Короткий половой акт. После нескольких коротких подготовительных ласк половой акт начинается, и мужчина быстро достигает оргазма. Только некоторым женщинам их сексуальный опыт позволяет быстро выключиться, большинство же не получает или получает незначительное сексуальное удовлетворение от того, что сексуальная активность партнера исчерпана.

3. Прерванный половой акт. Обычно применяется в целях контрацепции. Мужчина вынимает половой член из влагалища перед эякуляцией. Идеально, если женщина перед этим успевает достичь оргазма, иначе она не будет удовлетворена.

4. Пролонгированный половой акт. В этом случае женщина испытывает два и более оргазма до того, как ее партнер достигает своего оргазма. В большинстве случаев это происходит в результате сознательного контроля мужчины,

который может подавить собственные ощущения, иногда благодаря спокойному неподвижному состоянию после введения полового члена во влагалище.

Сексуальные эмоции и поведение мужчины

Много написано о половых эмоциях и привычках женщин, сравнительно мало о половых эмоциях мужчин. Такая диспропорция интереса, вероятно, связана с более сложным психологическим и физическим состоянием женщины в сексуальном плане.

Увидев обнаженную женщину, мужчина сразу же испытывает сексуальное желание. Примерно через минуту возникает эрекция полового члена, в течение 2 минут он может достичь оргазма и через 3 минуты после этого спокойно заснуть крепким сном. Такова схематическая характеристика среднего мужчины как полового партнера. Мужчины отличаются друг от друга сексуальным темпераментом, но не в такой мере, как женщины.

Обобщая можно выделить следующие основные различия в сексуальном поведении мужчины и женщины:

- мужчина сильнее откликается на визуальные раздражители (фото, обнаженной женщины, ее одежду);
- женщина легче возбуждается с помощью ритмичных раздражений (касания, ласки);
- течение сексуальной реакции от возбуждения через оргазм до наступления разрядки более вариантно у женщин по сравнению с мужчинами;
- мужчине удастся быстрее достичь оргазма при фрикциях, чем женщине; — оргазм женщин в целом длиннее;
- субъективные эмоции, вызванные оргазмом, у женщины значительно разнообразнее;
- женщина имеет способность к многократному оргазму, тогда как мужчина после достигнутой эякуляции нуждается в паузе для восстановления эрекции.

У мужчин практически две эрогенные зоны: рот и наружные половые органы — мошонка, корень полового члена и особенно головка, в месте образования уздечки, где имеется скопление чувствительных клеток и нервных окончаний, прикосновения к которым вызывают наиболее быстрое и интенсивное сексуальное возбуждение, вплоть до оргазма.

Тем не менее у мужчин быстро возникает желание в тесном контакте с женщиной, особенно нагой. Губы парт-

нерши могут возбудить мужчину контактируя с любым участком его тела, а рука – только область половых органов. В частности, рот, шея, соски, талия, лонная часть и внутренняя поверхность бедер – точки возбуждения мужчины, прежде всего губами партнерши.

После полового сношения у мужчины наступает резкий спад эмоций. Это происходит обычно в течение минуты после оргазма: мужчина совершенно расслаблен, в состоянии, способствующем восстановлению сил. В этот момент дальнейшие ласки для него безразличны или неприятны. Он не испытывает никакого полового влечения к партнерше. Даже его поцелуи зачастую являются вынужденным выражением чувств. Для повторения сношения обычный мужчина восстанавливает силы в среднем от четверти часа до часа. Иногда во время второго коитуса оргазм бывает сильнее, чем при первом сношении, в некоторых случаях, наоборот. Особенности второго акта являются его большая деликатность и продолжительность, так как эмоциональный уровень мужчины при повторном половом акте не так высок, как в начале интимной близости. У мужчины появляется возможность действовать не спеша.

У женщин стремление к повторному коитусу наблюдается чаще. Это происходит тогда, когда она не полностью удовлетворена во время первого сношения, или желает вновь ощутить наслаждение в повторной близости.

Страсть мужчины выражается по-разному и сказывается на поведении во время оргазма. Большинство мужчин сравнительно нежны в этот момент и поддерживают умеренный ритм движения. Отдельные мужчины изменяют ритм от медленного, с глубоким проникновением полового члена во влагалище, до резких рывков. Многие придерживаются энергичного темпа при умеренном проникновении полового члена во влагалище.

Первые оргастические реакции у мужчины начинаются за несколько мгновений до эякуляции, достигают высшей точки во время ее и после нее затухают. Ощущение сладострастия больше выражено у мужчин, чем у женщин. Такое состояние возникает за 2-4 секунды до первого толчкообразного выброса семени. Оргазм начинается с ощущения щекотания в головке полового члена, затем распространяется на весь орган, после чего и происходит семяизвержение. Многие мужчины после первого семяизвержения склонны прекращать фрикции, оставляя половой член глубоко во влагалище

до конца оргазма. Женщины, напротив, предпочитают продолжать возбуждающие их фрикции. Такая "несогласованность" зависит от того, насколько продолжительность оргазма у женщины больше, чем у ее партнера.

В половом отношении природа наделила мужчину тремя недостатками: быстрое возбуждение, быстрое удовлетворение и быстрая потеря желания продолжать любовную игру.

Сразу после семяизвержения у мужчины пропадает желание продолжать коитус. Такого рода сложность, созданная природой, нуждается в исправлении. Способом подобной коррекции является самоконтроль мужчины. Рассмотрим некоторые приемы.

Имеется по крайней мере два метода полного удовлетворения партнерши без негативных побочных последствий. Точнее их можно назвать методами автоматического контроля. Эти приемы приведут к совершенному половому акту и должны быть включены в число первых опытов, проводимых мужчиной, желающим усовершенствовать технику секса.

Каждый нормальный мужчина, живущий регулярной половой жизнью, способен контролировать свою эякуляцию. Исключение составляют случаи, когда он перевозбужден. Вопрос длительного полового акта осложнен тем, что темперамент женщины весьма различен. У многих мужчин оргазм наступает через 2-3 минуты от начала фрикций. Если мужчина женат на женщине, медленно возбуждающейся и медленно достигающей оргазма, то дисгармония сексуальных отношений становится явной.

К основным факторам, влияющим на время семяизвержения у мужчины, относят умственную деятельность, зрение, осязание и движение (фрикции). Слух и обоняние также способны внести свои поправки, поэтому ниже мы затронем и их.

При коитусе "гипоталамус" — отдел головного мозга, совмещающий функции нервной и эндокринной регуляции, усиливает удовольствие, исходящее от ласк партнерши или от ее словесной оценки испытываемых эмоций и ощущений. Вследствие этого, деятельность мозга, если мужчина хочет контролировать свой оргазм, не должна концентрироваться на собственных ощущениях, в противном случае сосредоточенность мыслей неизбежно стимулирует наступление оргазма. В подтверждение этого, упомянем об одной из форм полового акта, так называемой "карендо" — непод-

вижной форме коитуса.

При "карендо", после введения полового члена во влагалище, партнеры лежат неподвижно, находясь в психологическом экстазе и не доводя друг друга до оргазма. Здесь присутствуют все желательные для любовников факторы: медленное и продолжительное состояние восторга, полное удовлетворение обоих партнеров и минимум физических усилий. Однако партнер, испытывая силу наслаждения, не может и не должен исключать оргазм, являющийся логическим завершением коитуса.

Зрительные эмоции, несомненно, также являются стимулирующим фактором, если половой акт совершается при свете.

Осязание определенно возбуждает страсть. Руки женщины, лаская половой член, поглаживая и сжимая его, могут вызвать эякуляцию. Увеличивает стимуляцию оргазма и мужская рука, "бродящая по тайникам" женского тела и взаимный контакт половых органов. Помимо осязания необходимы поцелуи, тем более, когда у партнерши горячие ищущие губы и активный язык. Ритмичное движение полового члена, введенного во влагалище, также ускоряет наступление оргазма.

Таковы элементы действий, подконтрольные мужчине. Наградой будет полное удовлетворение партнерши и ее благодарность. Это осознание вызывает чувство гордости и душевного покоя у мужчины, что немаловажно для счастливого брака.

Начнем с контроля умственной деятельности. Если мужчина концентрирует свое внимание на процедуре подготовки партнерши к половому акту в процессе прелюдии и временами оценивает степень ее подготовки, то вскоре он обнаружит, что сосредоточил свое внимание исключительно на собственных ощущениях, получаемых от интимной близости. Это происходит потому, что невозможно концентрировать внимание сразу на двух объектах эмоций. Когда же мужчина наблюдает в первую очередь за реакцией жены на его ласки и осознает значимость подобной реакции, ощущая, что возбуждение партнерши происходит точно в соответствии с его волей и желанием, отмечая для себя оттенки такого возбуждения, то он заметит, что собственное возбуждение будет меньше.

Контроль зрительного ощущения прост. После некоторого наслаждения обнаженным телом подруги, мужчина пере-

водит
обста
Ос
орга
эмо
тогда
возб
статоч
даже
Ласка
полов
проце
центри
члена.
точной
произе
Ос
они пр
обычн
женщи
ного п
просто
Пер
действ
мужчин
ворени
а) м
предш
полов
до наст
ледует
б) з
дение
нараст
вниман
постор
в) в
вой а
клитор
ной си
Наз
когда
па.

водит свой взгляд на другие, не связанные с ней предметы обстановки.

Осязание — второй по важности фактор, вызывающий оргазм мужчины. Партнер, вкладывая слишком много эмоций в начальный момент прелюдии, перевозбуждается, тогда как партнерша только начинает испытывать чувство возбуждения. Поэтому в момент петтинга, следует быть достаточно расслабленным, периодически ограничивать или даже останавливать партнершу ласкающую половой член. Ласка должна быть нежной, так как слишком грубое трение полового члена может привести к потере чувствительности в процессе возбуждения мужчины. Женщина может сконцентрировать ласку на нижней части головки полового члена. Когда возбуждение полового члена достигло достаточной силы, женщина охватывает его ладонью и начинает производить ею ритмичное движение.

Особое место в сексе занимают руки мужчины. Именно они производят большую часть предварительной работы и обычно с их помощью можно продлить состояние оргазма у женщины. Муж, владеющий искусством ласкового, деликатного прикосновения значит для женщины больше, чем просто мужчина с крупным половым членом.

Перейдем теперь непосредственно к половому акту, действие которого особенно сильно влияет на оргазм мужчины. Проблема продления коитуса до полного удовлетворения партнерши может быть решена тремя путями:

а) мужчина возбуждает клитор пальцами до момента, предшествующего оргазму женщины, после чего вводит половой член во влагалище и начинает ритмичное движение до наступления оргазма партнерши, за которым вскоре последует и его собственный оргазм;

б) замедляя ритм фрикций, мужчина продолжает возбуждение клитора, чтобы женщина не чувствовала перерыв в нарастании полового экстаза. При этом он отвлекает свое внимание от коитуса и сосредоточивается на какой-либо посторонней мысли;

в) в случае семяизвержения мужчина продолжает половой акт, поддерживая возбуждение партнерши трением клитора пальцами или половым членом. Последнее в данной ситуации весьма проблематично.

Названные формы контроля станут автоматическими, когда мужчина их отработает. Коитус будет проходить успешно для обоих партнеров. Достигнув положительного

результата, необходимо повторить сношение с той же самой женщиной, выработав постоянный самоконтроль. При этом, в сознании мужчины укрепляется уверенность в своих силах и возможностях.

Все женатые мужчины знают, что бывают моменты, когда половое влечение временно исчезает, пропадает желание интимной близости со своей женой. Это не означает, что его нельзя возобновить. Мужчина довольно просто возбуждается, стоит только женщине начать ласкать половой член. Возникшая эрекция указывает на появление желания к акту. Это позволяет утверждать, что отсутствие настроения у мужчины не является убедительной причиной для отказа любовному призыву женщины.

Существенную роль в гармонизации сексуальных отношений играет частота сношений между супругами. Для достижения качественного полового акта необходимо, вести регулярную половую жизнь. Физиологический ритм половой активности в среднем соответствует двум-трем половым сношениям в неделю и относится к 33-35 годам. Коитус должен протекать без напряжения и доставлять не только большое наслаждение, но и создавать условия для самоконтроля.

Техника фрикций

Технологию нормативного коитуса начнем с описания техники движений мужчины и женщины, после чего непосредственно перейдем к описанию возможных поз партнеров.

Итак, разновидности движения полового члена:

А. По направлению движения различают четыре приема:

1. Мужчина сильно прогибается вниз животом и делает удар снизу вверх.

2. Партнер не стремится "подогнуть" живот, а бьет вдоль тела.

3. Удар происходит не прямо, а наискосок.

4. Мужчина бьет не вдоль тела, а сверху вниз.

Самый приятный для женщины первый вариант, самый слабый — последний, его применяют для возбуждения женщины без продолжения коитуса или в случае, усталости мужчины, так как это наиболее легкий удар. Второй вариант — это обычный удар, нравящийся одним и неприятный для других. Предпоследняя разновидность позволяет разнообразить удовольствие.

Б. По направлению различают следующие виды движений:

1. Обычный удар, состоящий из движений "туда и обратно", движения равномерные, темп средний.

2. Движение внутрь влагалища осуществляется не сразу, а несколькими толчками.

3. Вводя глубоко половой член, мужчина долго и страстно осуществляет толчки у самого предела.

4. После введения полового члена мужчина производит его вращение с помощью бедер.

5. Глубоко введенный половой член трясут во влагалище сверху вниз с помощью бедер.

6. Половой член крепко и долго прижимают к стенкам влагалища.

7. Вводя половой член во влагалище мужчина ударяет 2-3 раза и выводит его наружу.

8. Половой член при каждой фрикции извлекается полностью.

9. Движения бедрами влево и вправо при введенном во влагалище половом члене.

10. Медленное выведение полового члена из влагалища и быстрое его введение.

11. Быстрое выведение полового члена из влагалища и медленное его введение.

12. Медленное начало ввода полового члена во влагалище с быстрым завершением.

13. Быстрое начало ввода полового члена во влагалище и медленное завершение удара.

14. Скрытое движение мужчины в обе стороны в быстром темпе с неглубоким проникновением.

15. Движение в обе стороны происходит с глубоким проникновением и в замедленном темпе.

16. После глубокого введения полового члена во влагалище мужчина держит его некоторое время у предела. Краткая характеристика видов движения:

1-ый удар – обычный,

14-й – обычный и нежный, предпоследний – обычный и страстный,

2, 7 и 13-й – удары, "распаляющие",

4, 5, 8, 9 и 12-й – усиливают наслаждение обоих,

3, 6 и 10-й – страстные удары, усиливающие наслаждение женщины.

В. Приемы с участием рук: Мужчина, вводя половой член во влагалище, может вращать им с помощью рук, или трясти

его, или во время движения прижимать к одной из стенок влагалища. Последний прием заключается в том, что мужчина натягивает на основание полового члена половые губы женщины.

Эти приемы применяют редко и не все мужчины, так как они считаются изощренными. Они хороши при коитусе небольшого полового члена с большим влагалищем.

Движения тела мужчины

Существует несколько разновидностей движений тела мужчины при коитусе (приложение 2). Основные из них:

1. Толчковое, обычное, участвуют бедра и низ живота.
2. Сопровождается приподниманием и опусканием мужского тела. Разнообразит удовольствие мужчины, но не радует женщину.
3. Трение всем телом о тело партнерши, является нежным и ласковым движением.
4. Изощренный прием, усиливающий наслаждение. Мужчина, двигая телом, одновременно приподнимает то один, то другой бок, как бы отворачиваясь и поворачиваясь к женщине.

Имеются и другие виды движения мужчины во время полового акта.

1. Движение "вперед-назад". Мужчина движется "вперед-назад" от верхнего заднего конца, к нижнему переднему, в позициях "лицом к лицу" и от нижнего заднего к верхнему переднему, в позициях "подхода сзади". Независимо от выбранной позиции он может двигаться вправо-влево, дополняя эти движения, сведя ноги вместе или поставив их отдельно, для разнообразия. Он свободен в выборе скорости и глубины проникновения, но это не обязательно означает, что быстрые и глубокие движения "вперед-назад" дают лучший результат стимуляции. Такие движения нужно сохранить до последнего момента, когда наступает оргазм. Более приемлемые движения, ускоряющие блаженство женщины – мягкий глубокий толчкообразный выпад и быстрое движение назад или несколько поверхностных движений "вперед-назад" и несколько глубоких движений. Мягкий толчкообразный выпад возбуждает в женщине желание, а движения "вперед-назад" подхлёстывают ее нетерпение.

2. Вращение вплотную. Это движение используется для возбуждения. Пара соединяется, и половой акт совершается

в тесно
близос
3. Д
ном да
органом

в тесном давлении половых органов друг на друга. Чувство близости, испытываемое партнерами, очень сильно.

3. Давление вплотную. Половые органы соединены в тесном давлении. Эта позиция полезна для отдыха половых органов и в момент оргазма.

ПОЗИЦИИ СЕКСА

Еще в древние времена в восточной литературе встречались работы на эротические темы. Индийский эротический трактат "Кама-Сутра", написанный врачом Ватьясанной во II в. до н.э. по мотивам скульптурных изображений храма "Черная пагода", сохранился до наших дней. В трактате наряду с описанием искусства любви, условий, правил, рекомендаций, много внимания уделяется способам, или позициям, полового сношения (см. Приложение). Еще большее количество позиций, разнообразие их сочетаний описано в "Трех ветвях персика", хотя в обоих трактатах имеются повторения.

В древнем китайском трактате "Хозяин глубокой пещеры" читаем: "Изучение поз при половом акте показало, что их не более тридцати". Но дальше описывается девять стилей полового акта, основанных на скорости, ритме, направлениях движений. Каждый из этих стилей может быть использован в любой из тридцати поз, так что если учесть позу и стиль, то можно насчитать более трехсот вариантов полового акта.

В учебниках по сексу описывается гораздо большее количество сексуальных позиций. Многие из этих вариантов включают только различия в положении ног и рук. Некоторые из описанных вариаций зависят от использования вспомогательных предметов (стульев, табуреток), покачиваний и других движений. Но ни одна книга не может предусмотреть идеально подходящие позы для любой пары, так как мы устроены не одинаково. Не существует двух пар, аналогичных по комбинации форм, размеров и массе тела, или по расположению, глубине, ширине и длине половых органов. Найти наиболее подходящую позу партнерам чрезвычайно важно. Мужчина не может практиковать различные стили и типы толчков полового члена, если ощущается неудобство. Ошибочно полагать, что мужчина и женщина автоматически выберут оптимальную для обоих позу. Даже самые опытные, занимаясь любовью впервые, испытывают затруднения. Необходимо время, чтобы они привыкли друг к другу.

Следует подчеркнуть, что все нижеописанные положения и их варианты, видоизменяются партнерами в силу индивидуальных особенностей, условий, в которых происходит

коитус
быть п
худые
ны, мо
акте. Н
мышц
соприк
у ра
галища
подним
более
может
более
женщи
другой
размер
Именно
которы
Кра
тогда,
Умение
холери
ловек,
беннос
соотве
В се
возник
можно
позы.
Пре
любов
позы.

коитус, и ряда других причин. Одно и то же положение может быть по-разному применено к различным женщинам: более худые ягодицы, мало изменяющие внешний облик женщины, могут существенно изменить положение при половом акте. Наклон лобковой кости или толщина покрывающих ее мышц, могут облегчить или, наоборот, затруднить задачу соприкосновения с клитором.

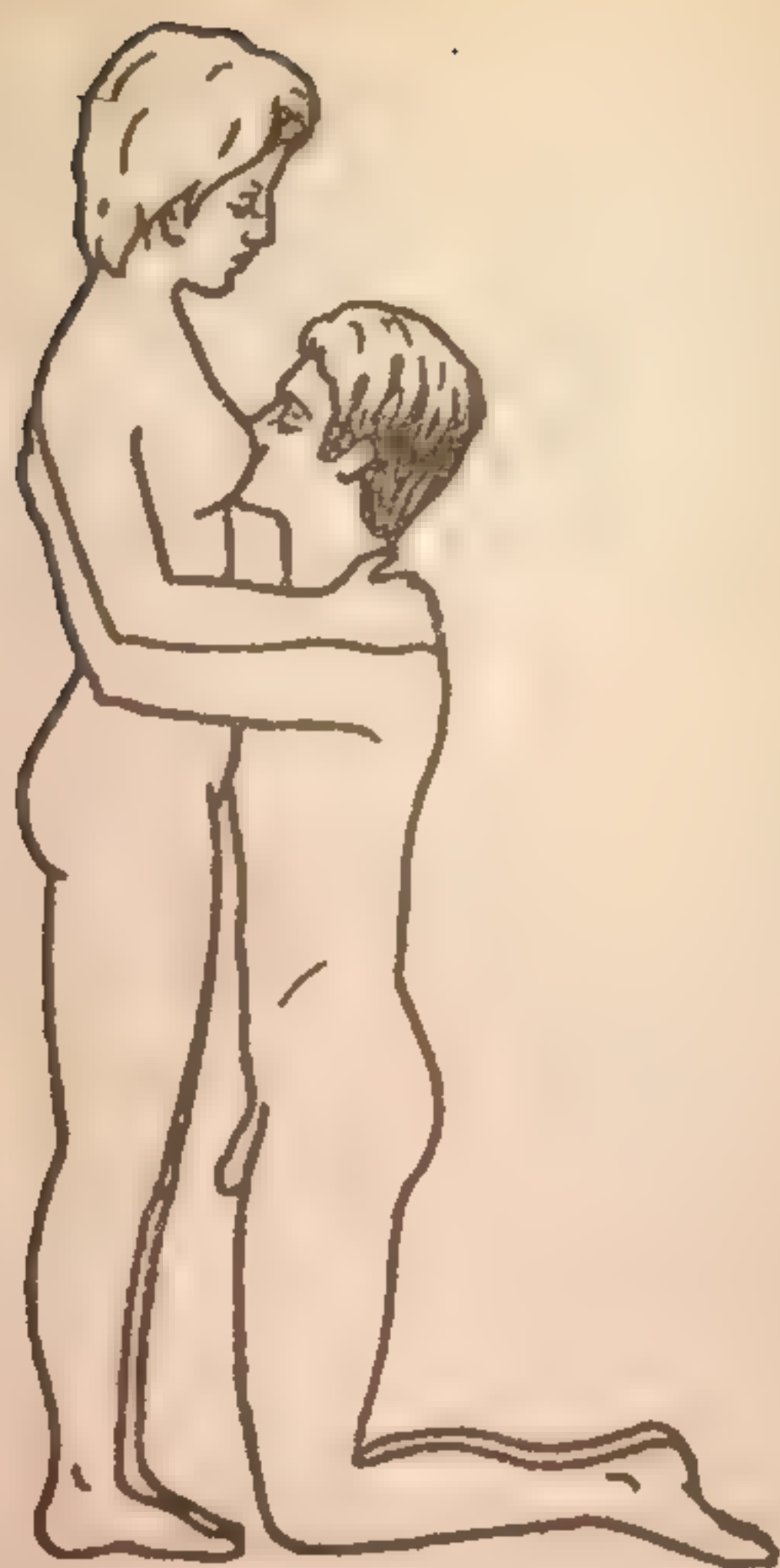
У разных женщин различно расположение клитора, влагалища, углы его наклона. С одной стороны, полные ягодицы поднимают таз женщины выше и делают вход во влагалище более доступным. С другой стороны, это преимущество может быть сведено к нулю, если угол наклона влагалища более полог. Таким образом, положение, удобное с одной женщиной, может оказаться совершенно неприемлемым с другой. Это в равной степени касается и мужчин, у которых размер полового члена в состоянии эрекции не одинаков. Именно поэтому важно выбрать удобные для себя позы, в которых партнеры чувствовали бы полный комфорт.

Красота и сила интимных отношений проявляются лишь тогда, когда партнеры способны управлять своей страстью. Умение владеть собой зависит от темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), к которому относится человек, или вида любви (см. приложение), физических особенностей мужчины и женщины (высота, полнота), а также от соответствия половых органов и др.

В связи с этим у сексуально неграмотных супругов могут возникнуть серьезные конфликты. Исправить положение можно путем выбора наиболее подходящей данной паре позы.

Прелюдией для всех позиций полового акта являются любовные игры, которые могут иметь самые разнообразные позы.

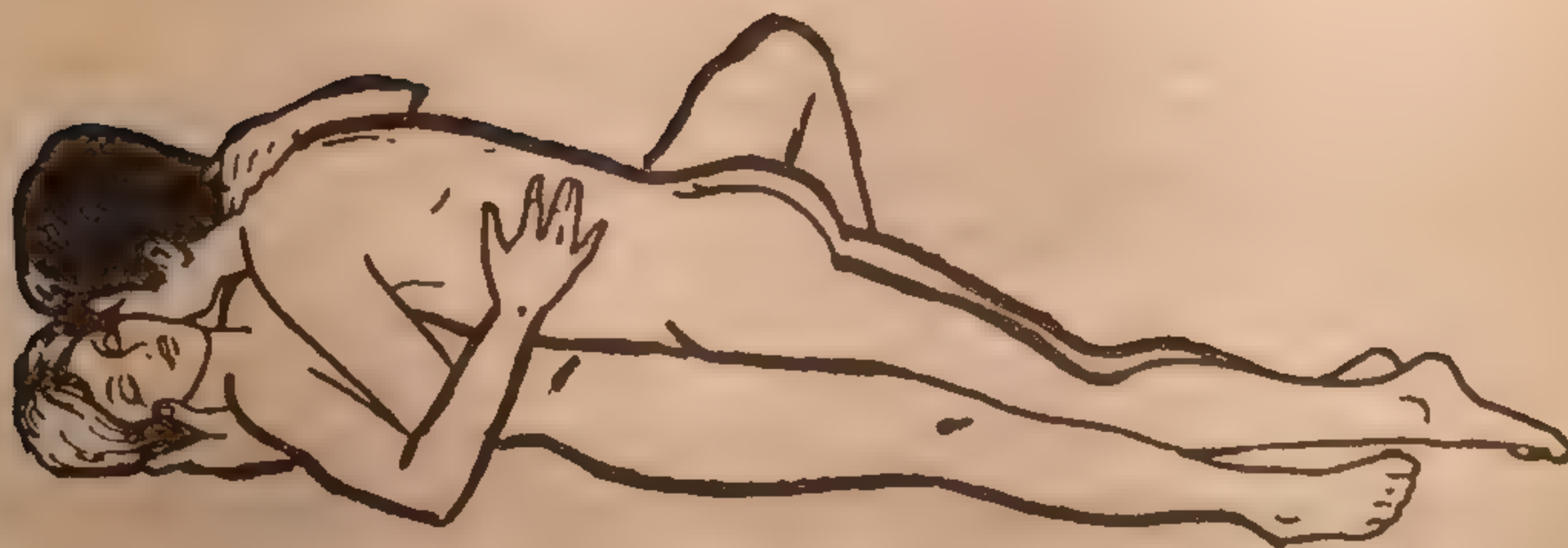




ит
контус
прият
су
из кот
партн
четыре
седне

Итак, приступим к описанию многочисленных способов коитуса. Наша задача помочь выбрать наиболее удобное и приятное положение.

Существуют четыре основные (базисные) позы, каждая из которых должна рассматриваться применительно к обоим партнерам. Все другие позиции являются вариантами этих четырех. Выбор позы во время полового акта отражает повседневные отношения и выражает индивидуальные потреб-



ности каждого партнера вступить в мир любви. Значение определенной позы зависит от характера партнеров. Некоторые пары могут использовать одну и ту же позицию постоянно. Другие могут экспериментировать более свободно и применять разнообразные позиции в зависимости от настроения, ситуации, уровня возбуждения. Но даже пары, которые много экспериментируют, периодически будут возвращаться к одной или двум позициям, наиболее соответствующим их взаимоотношениям. Следует учитывать соотношения между выбранными позициями и элементами интимности, спонтанности, чувственности, доверительности и удовлетворения, которые должны присутствовать во всех сексуальных взаимоотношениях.

Каждая базовая позиция имеет множество вариантов, большинство которых изменяет конфигурацию позы с особой значимостью. Но в самых обычных базовых позициях существует множество незначительных дополнений, применяемых индивидуально. Пока эти дополнения не изменяют основную базовую конфигурацию, фундаментальное значение позиций остается прежним. Если базовая конфигурация изменяется, возникает другая позиция, которую необходимо изучить с этой точки зрения:

Наиболее часто выполняемые позиции:

1. Мужчина наверху, женщина лежит на спине.

Обычная, самая распространенная позиция, называемая классической, супружеской, традиционной, миссионерской.

Происхождение названия этой позиции описал Бронислав Малиновский в своем труде по изучению ранних цивилизаций юго-восточной Азии. Жители островов Южного моря обычно применяли позицию, в которой мужчина сидит на корточках лицом к женщине, лежащей навзничь, а ее бедра лежат на бедрах мужчины. Они были очарованы белыми иностранцами, первыми пришедшими на их остров распространять свою религию, то есть заниматься миссионерством. Жители острова находили крайне смешной позу, женщины лежащей на земле, а мужчина распростертым на ней и называли ее миссионерской позой.

Позиция более приемлема, чем другие. Половой контакт может быть неглубоким, нежным, длительным или, наоборот, глубоким, коротким, бурным. Пара может начать близость с этой позиции. Чтобы отсрочить оргазм у мужчины, пара может перейти к другой позиции на протяжении полового акта, а затем опять вернуться к традиционной, как одной

из самых подходящих для возникновения взаимного оргазма.

В этой позиции женщина расслабляется и половой член легко проникает во влагалище. Поза обеспечивает активность движений мужского таза, хороша для взаимных ласк и поцелуев. Но некоторые женщины испытывают дискомфорт от глубокого проникновения, желая большей свободы движений. Эта позиция не подходит, если мужчина тяжелый или страдает преждевременным семяизвержением, или у женщины большой срок беременности.

Чем шире женщина разведет бедра, тем глубже проникнет половой член во влагалище. Такая позиция подходит парам, в случае, когда у мужчины небольшой половой член, а основные эрогенные зоны женщины располагаются глубоко во влагалище или на шейке матки. Если же после введения полового члена во влагалище женщина сомкнет бедра так, что колени мужчины будут располагаться по бокам от ее ног, произойдет активная стимуляция входа во влагалище и клитора. При этом и половой член будет стимулироваться очень активно, что может ускорить эякуляцию. Такая позиция рекомендована для завершения полового акта.

У некоторых женщин позиция миссионерства ассоциируется с чувством подчиненности, второстепенным положением в обществе; мужчина на вершине, а женская свобода движений ограничена. Тем не менее, вопреки свободомыслию, ответы женщин на вопрос о любимых позах, показывают, что эту позицию предпочитают в основном женщины пассивного типа. Она всегда позволяет мужчине выступать с сексуальной инициативой.

Положение *мужчина сверху* позволяет поддерживать самый быстрый ритм. Многие специалисты утверждают, что в этой позиции мужчина на локтях не может удерживать массу своего тела. Объясняется это тем, что большинство женщин предпочитают тесный контакт со взаимными поцелуями, ласками груди и прикосновением рук в области шеи. Мужчина, в данном случае, должен подчиниться желаниям своей партнерши с целью облегчения эмиссии для более глубокого проникновения. Удобство может быть достигнуто, если подложить подушку под спину партнерши, в зависимости от её роста.

Данная "классическая" поза имеет три вида:

- а) ноги женщины вытянуты и лежат на постели — простой вид;
- б) ноги женщины расставлены и подняты вверх — мягкий вид;

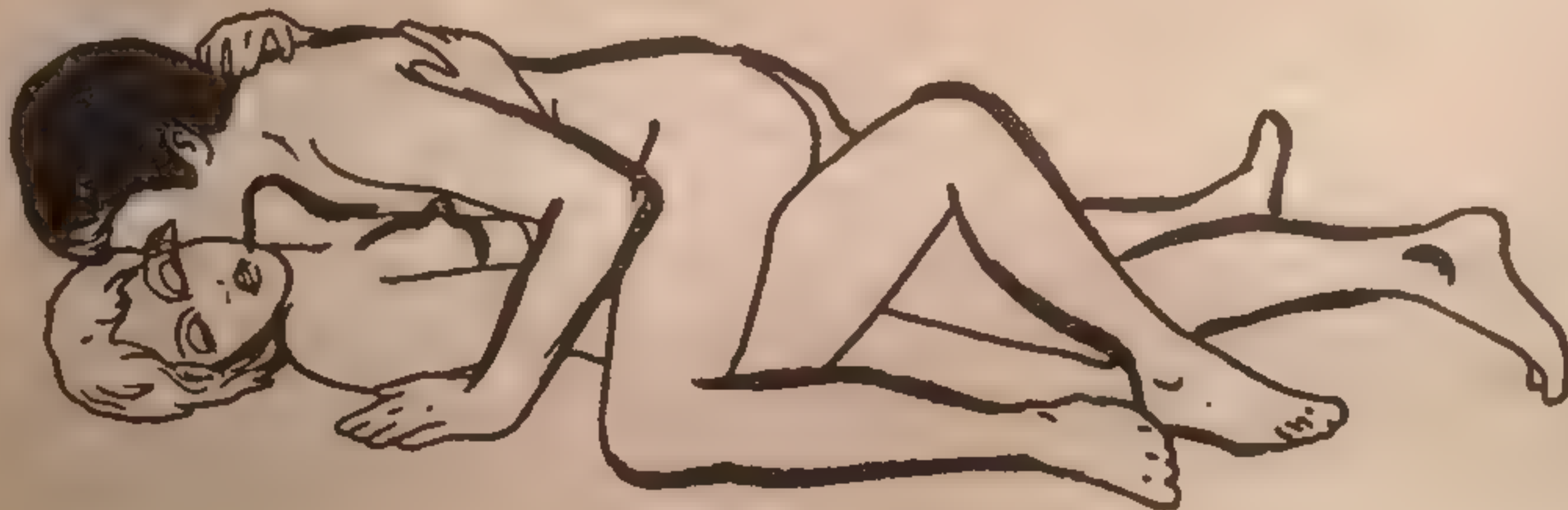
в) ноги женщины подняты и сомкнуты – жесткий вид.
Простой вид.

1. Женщина лежит на спине, расставив ноги и согнув колени, мужчина лежит между ее ног.



2. Партнеры лежат, сомкнув и вытянув ноги.

3. Женщина в позиции, аналогичной второй, мужчина ногами сжимает ее бедра.



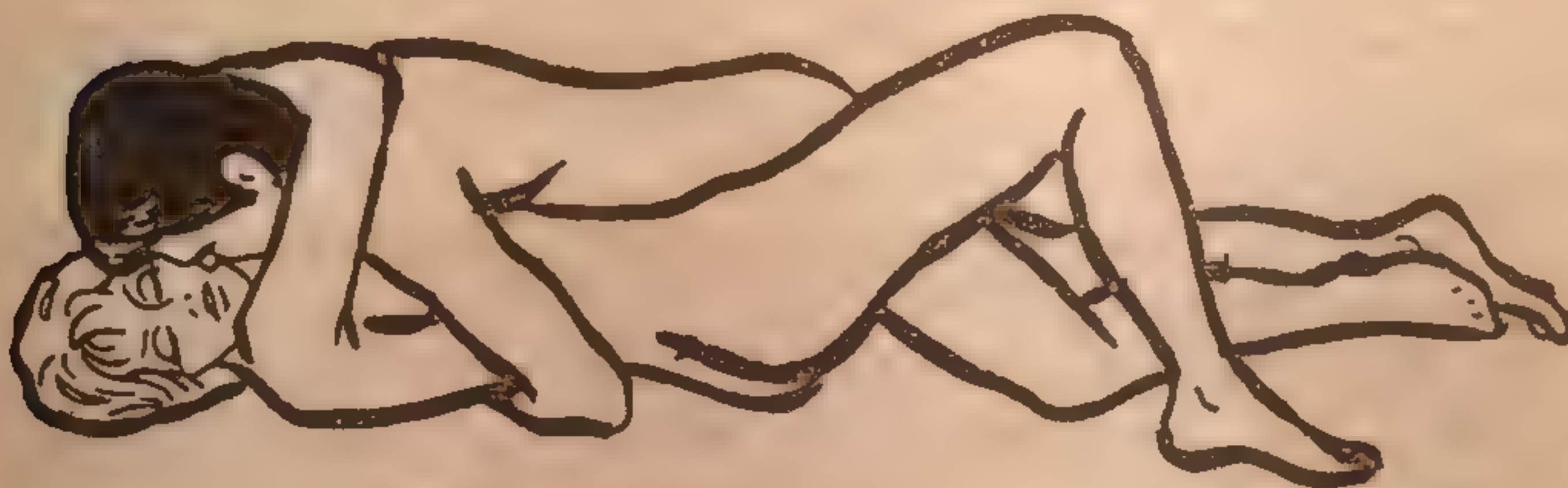
4. Женщина лежит, подогнув к себе колени и расставив бедра.



5. Партнеры лежат, как при третьей позиции, ноги женщины скрещены в коленях или бедрах. Мягкий вид.



6. Одна нога женщины находится на постели, а другая — поднята вверх. Этот способ обычно сочетается с переменным поднятием ног.



7. Ноги и руки любящих широко раскинуты.



9. Ноги женщины расставлены и подняты вверх. Она держит их на весу без помощи рук, а мужчина лежит между ее ног.



10. Аналогично предыдущей позиции, но мужчина держит руками бедра женщины, тянет их, разводит и сам по своему желанию делает ими движения. При этом следует учитывать и желания женщины.

11. Аналогично девятой позиции, но мужчина держит женщину за пятки.

12. Отличается от девятой позиции тем, что пятки женщины лежат на ногах, бедрах или ягодицах мужчины. Она помогает разной степенью надавливания.

13. Аналогично предыдущей позиции, но пятки женщины лежат на спине или плечах мужчины, а руки крепко прижимают его к себе.

14. Аналогично первому варианту, но оба партнера помогают друг другу руками: мужчина тянет женщину вниз за бедра, раздвигая их, а женщина, держа в руках ступни сомкнутых ног, тянет их вверх на бедра, усиливая его толчки.

Краткая характеристика. 9-й способ относится к разряду обычных и быстрых фрикций, последний — доставляет наибольшее удовольствие мужчине, 11-й и 13-й — расширяют вход во влагалище и позволяют мужчине проникнуть до самого конца, но эти сношения болезненны для некоторых женщин, 12-й — коитус страстный и удобный для женщин.

же
15.
груди
ложит

16.
прижат

17.
вытяги
ягодиц

Жесткий вид.

15. Женщина поднимает ноги и прижимает их руками к груди. Голени подняты вверх и расставлены. Мужчина ложится сверху.



16. Аналогично предыдущей позиции, только голени прижаты к бедрам, носки оттянуты, мужчина ложится сверху.

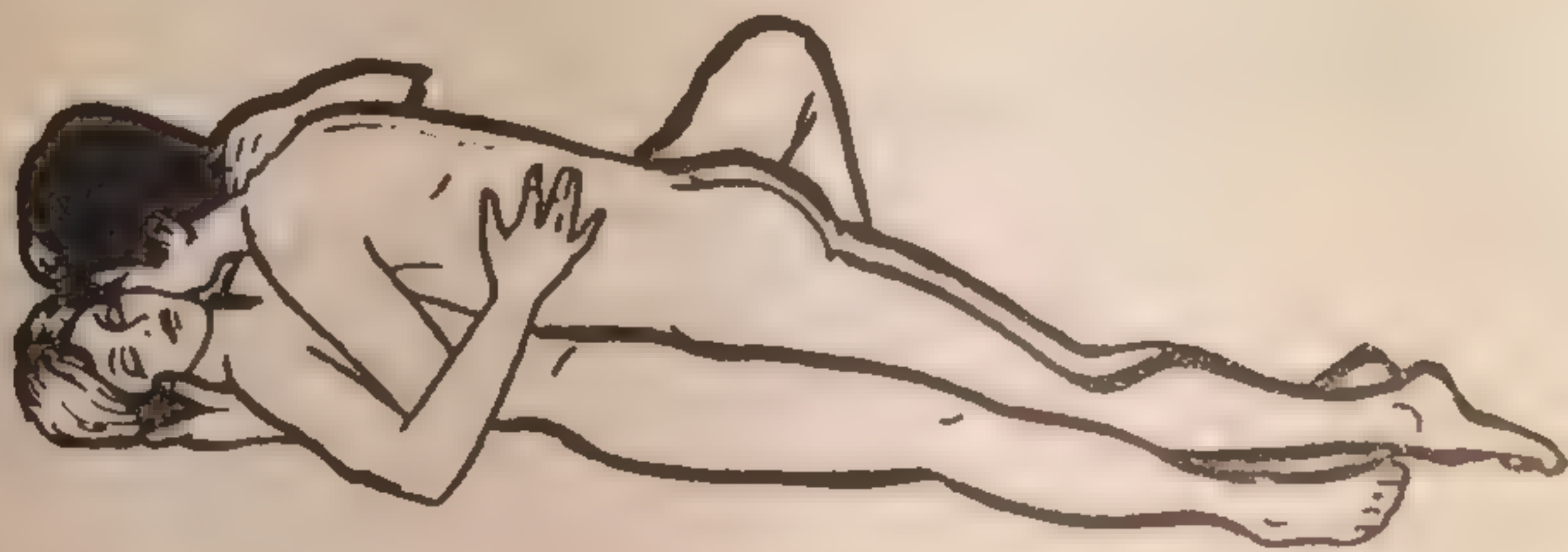


17. Аналогично пятнадцатому способу, но мужчина не вытягивается, а сгибает ноги в коленях, прижимаясь к ягодицам женщины.



18. Аналогично пятнадцатому способу, только ноги женщины перекрещены.

19. Одна нога женщины прижата к груди, а другая находится на постели.



Жесткий вид хорош для глубокого проникновения и может возбудить некоторых женщин чрезвычайно сильно, но иные могут выдержать не более нескольких глубоких толчков. Если же у женщины очень короткое влагалище, то подобный вид вообще не рекомендуется, поскольку существует угроза повреждения внутренних органов. 15-й способ — это обычное жесткое сношение, 17-й — более ласковый и более страстный одновременно, 16-й — не позволяет глубоко погружать половой член, отдаляет наступление оргазма и возбуждает партнеров. Предпоследний способ предельно сужает вход во влагалище, что не следует забывать женщинам с крупным размером, способ усиливает наслаждение мужчины.

Если пара одинакового роста, имеется интересная вариация. Мужчина может опираться на локти, поддерживая партнершу руками за спину и плечи. В таком положении тела будут в тесном контакте от головы до пальцев ног. В ходе каждого толчка мужчина притягивает женщину за плечи, наращивая частоту движений. Это дает экстатическое ощущение того, что партнеры действительно любят всем телом. Варианты данной позиции различны в зависимости от положения ног женщины: она может сомкнуть их, скрестить поверх тела мужчины, или развести их. Способ, которым она скрещивает ноги, тоже ведет к новым вариантам — на его талии, ниже бедер и т.д.

В позиции, когда женщина закидывает ноги на плечи партнера, стоящего перед ней на коленях, таз женщины высоко поднят, и происходит активная стимуляция эрогенных зон, расположенных на передней стенке влагалища. Как пока-

зали иссл
пятой же
ная зона.
разогнуто
стенку вл
или ягоди
относитель
Назва
предпола
подошли
мужчина
20. Бе
жатыми н



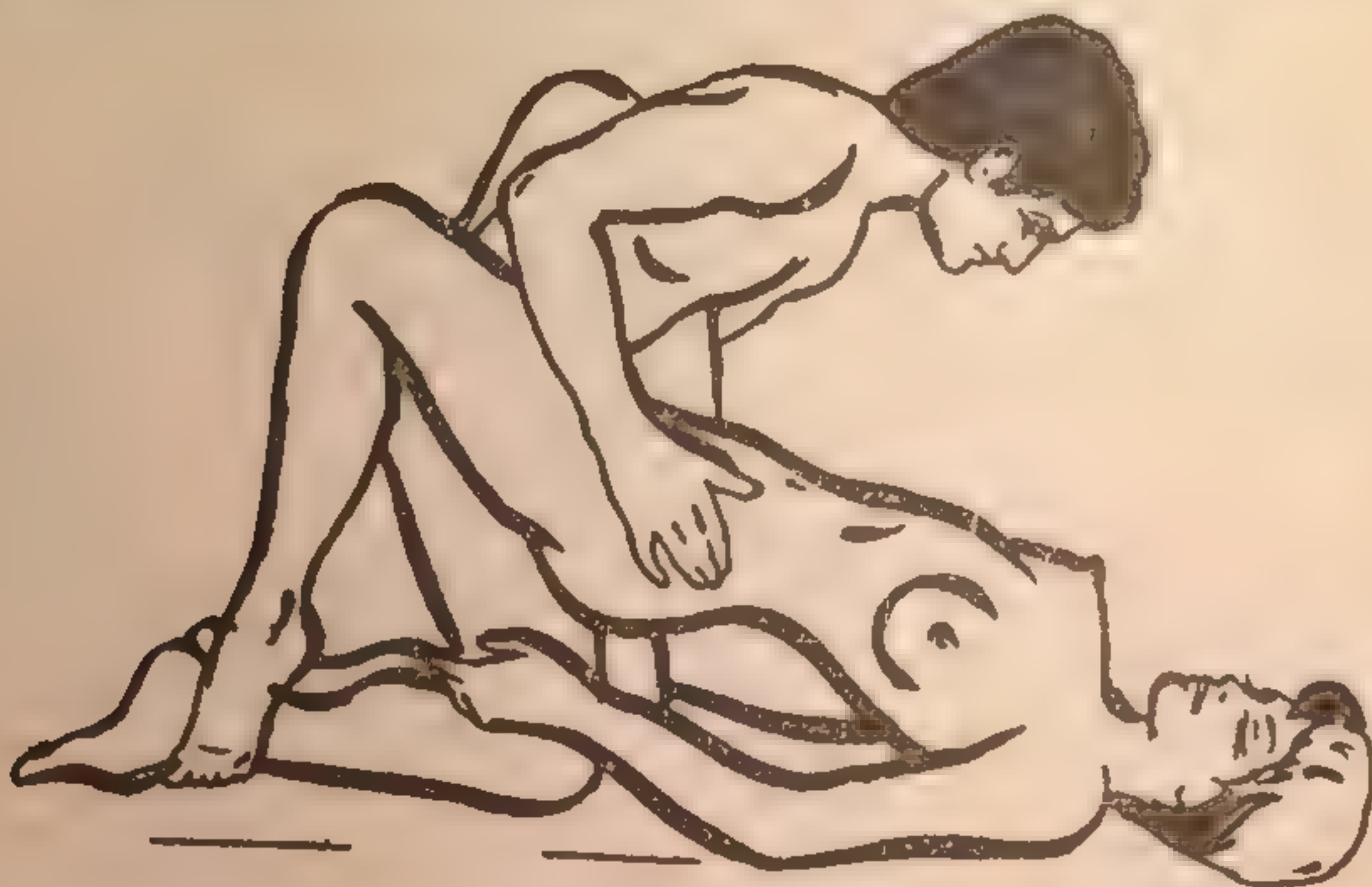
зали исследования, эта зона очень чувствительна у каждой пятой женщины, а у каждой девятой – единственная эрогенная зона. Если женщина согнет одну ногу, а другую оставит разогнутой, половой член будет стимулировать боковую стенку влагалища. Если женщина скрестит ноги на пояснице или ягодицах партнера, тогда смещение полового члена относительно стенок влагалища будет незначительным.

Название позы *мужчина сверху* естественным образом предполагает положение женщины на спине. Теперь мы подошли к новой позиции, когда женщина *лежит на спине*, а *мужчина сидит рядом*.

20. Бедра женщины находятся на бедрах сидящего с поджатыми ногами мужчины.



21. Аналогично предыдущему варианту, но женщина ставит ступни согнутых в коленях ног на голени мужчины.



22. Состоит из двух разновидностей:

а) женщина ложится на спину, расставив ноги и слегка согнув колени. Мужчина садится между ее ног, сжимая ступнями бока женщины.

б) аналогично, разница в том, что мужчина ставит ноги на живот женщины.

23. Женщина лежит со слегка расставленными ногами. Мужчина сидит на ее бедрах верхом.

24. Оба партнера принимают позицию 20-го варианта, только мужчина вытягивает ноги.



25. Аналогично предыдущему варианту, только не женщина лежит между ног мужчины, а он между ее ног сверху.

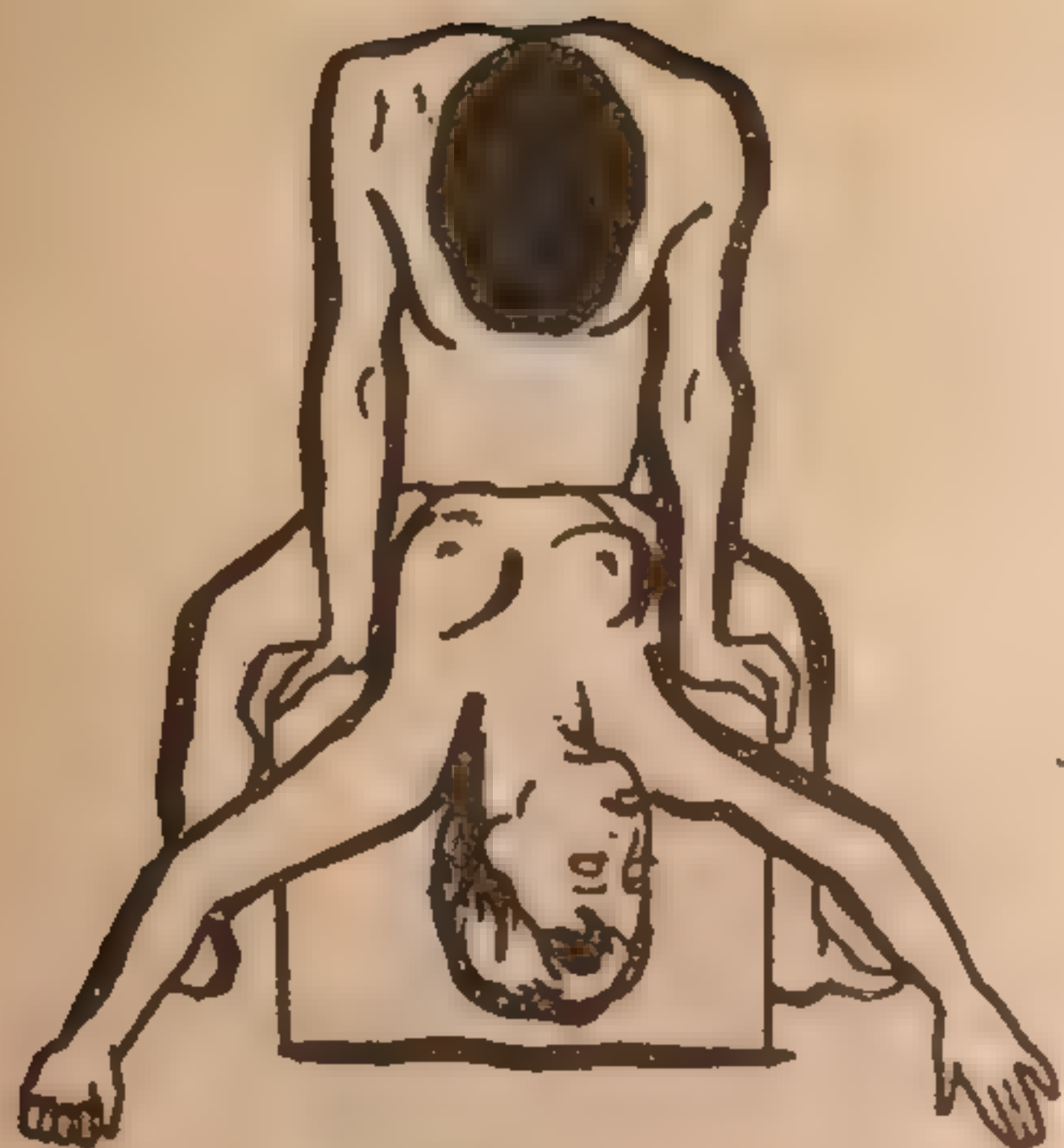
26. Аналогично 20-й, только ноги женщины вытянуты.



27. Мужчина сидит, вытянув сомкнутые ноги. Женщина сначала садится на них, потом расставляет свои ноги и ложится на вытянутые ноги мужчины спиной.



Отдельно выделим так называемую высокую позицию. Женщина лежит на спине поперек скамьи или иного возвышения достаточной высоты. Ее ноги спущены вниз, а мужчина полустоит, упираясь во что-нибудь ногами, если позволяет возвышение.



28 М.
ты прямо
члена, по

Следу
тела парт
29. Же
30. Но
чина леж
31. Му
спине, по
чину. И п
лежит на
мая двой
галище, н
ные долж
тельно в
В зав
расширит
делить те
стараетс
ментная
Второ
ездника,
ла" его.
самой ут
наездник
Где...

28. Мужчина садится между ног женщины, которые подняты прямо вверх, и тянет их руками до высоты полового члена, пока не произойдет эмиссия.



Следующая модификация. Мужчина ложится поперек тела партнерши.

29. Женщина лежит ровно, слегка расставив ноги.

30. Ноги партнерши подняты и прижаты к груди, а мужчина лежит на ней наискось.

31. Мужчина лежит на боку, а ноги женщины, лежащей на спине, подняты вверх, разведены и перекинуты через мужчину. И последний вариант первой основной позы. Мужчина лежит на женщине лицом к ее ногам. Эта позиция, называемая двойной, усиливает наслаждение, сужает вход во влагалище, но довольно трудна в исполнении. Здесь влюбленные должны подтягивать к себе друг друга, причем обязательно в такт.

В завершение отметим, что 25-й вариант позволяет расширить вход во влагалище, а при 21-м сразу можно определить темперамент женщины: если она в этом положении старается, опустив голову, приподнять таз, то это темпераментная женщина, если просто лежит — вялая.

Второй базовой позицией является поза женщины-наездника, когда мужчина лежит на спине, а женщина "оседлала" его. Для женщин "ехать верхом" на мужчине является самой утвердительной из базовых позиций. Поза женщины-наездника была наиболее предпочитаемой в Древней Греции, ее применяли в древнем Китае и Японии. В нашей культуре женщина, предпочитающая позицию наездника

является в общем довольно самостоятельной. Данная позиция отличается от миссионерской тем, что женщина находится сверху.

В таком положении она определяет продолжительность и интенсивность полового акта. Она может встать на колени и перейти в другие позиции, не нарушая контакта. Некоторые сексологи считают, что позиция женщина сверху дает самое большое удовлетворение партнерам. К середине 1970 большинство партнеров опробировали эту позицию. Когда женщина сверху, она может регулировать движения мужчины, глубину проникновения полового члена во влагалище. Масса тела мужчины не оказывает на нее давления. Он может ласкать ее, задерживая оргазм. Эта позиция особенно хороша, когда мужчина высокий, а женщина мала ростом. При таком способе контакта меньшая опасность забеременеть. Главное преимущество этого положения заключается в особой свободе действий женщины. Некоторые женщины не могут достичь оргазма ни в какой иной позе. В этом же положении партнерша принимает более активное участие и может выбрать для себя наиболее приемлемый ритм и угол толчков. Многие женщины, ранее не испытывавшие оргазма, достигали его в этой позе. В то же время от мужчин, особенно пожилых и менее энергичных, требуется меньше активности и напряжения. Почти в каждом варианте этой позы женщина влияет на количество движений и толчков.

Поза рекомендуется при преждевременной эякуляции, импотенции у мужчин и фригидности у женщин.

Вариации позиции мужчина снизу:

1. Лежа сверху лицом к мужчине,



2. Ж
3. Ан
мужчинь

2. Женщина садится на мужчину лицом к нему.



3. Аналогично первой, но обхватив своими ногами ноги мужчины и приподнятым торсом.



4. Женщина сидит на коленях прижавшись к мужчине.



5. Аналогично предыдущей, одна нога вытянута и находится между ног мужчины.



6. Женщина садится лицом к мужчине и поднимает ноги на плечи.



7. Женщина садится лицом к мужчине и отклоняется назад.



8. Аналогично предыдущему, но женщина облокачивается на поджатые ноги мужчины.



9. Из предыдущей позиции, вытягивая ноги вдоль груди мужчины, плавно ложится на его ноги.



10. Мужчина сидит с согнутыми ногами, женщина наклоняется вперед.



11. Женщина сидит лицом к мужчине и забрасывает ноги на его плечи.



12. Женщина садится к сидящему партнеру спиной.



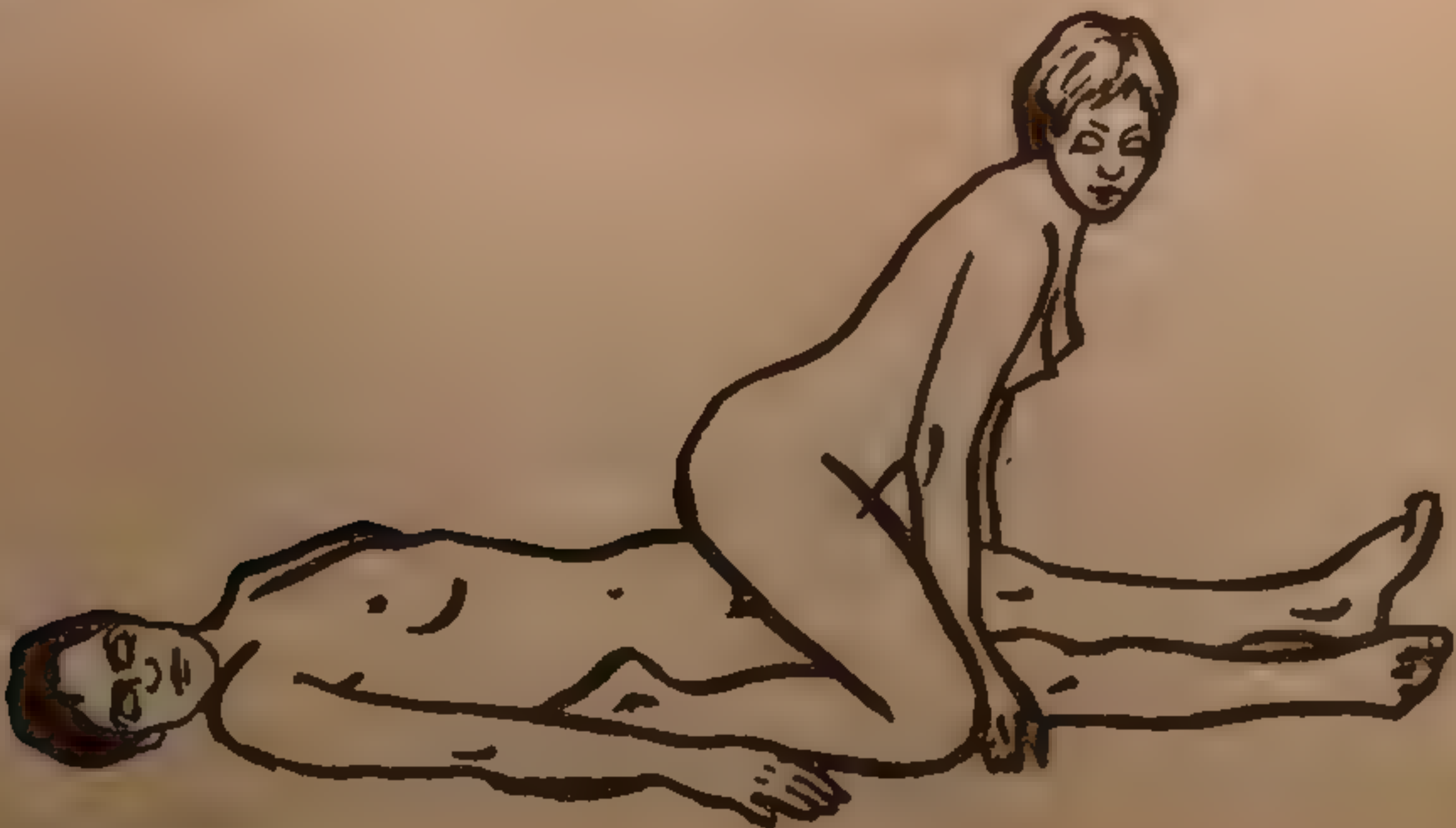
13. Аналогично предыдущему, но мужчина ложится на спину



14. Аналогично предыдущему, но женщина опирается на бедра мужчины.



15. Женщина сидит спиной к мужчине с согнутыми назад ногами.



16. Аналогично предыдущему, но женщина откидывает назад ноги.



17. Аналогично предыдущему, но женщина облакачивается на приподнятые колени мужчины.



18. Аналогично предыдущему, но женщина лежит на вытянутых ногах мужчины.



19.
позичи
ценны

Об
Женщ
губы, а
довол
все в
враща
щими
очень
орган
Нема
возмо
В
вход
женщ
наход
актив
чая
поло
Он м
тали
парт
Т
ро

19. Аналогичные позы можно применять в высокой позиции, например, женщина сидит лицом к мужчине со спущенными на пол ногами.



Об одном из вариантов этой позы следует сказать особо. Женщина ложится "во всю длину" на мужчину и целует его в губы, а ноги ее или широко раздвинуты, или тесно сжаты. Это довольно удобно в отличие от положения, когда приходится всё время стоять на коленях. Женщина может медленно вращаться или двигаться быстрыми и короткими толкающими движениями. Многие женщины находят это движение очень эротичным, ибо половой член и наружные половые органы женщины остаются постоянно в глубоком контакте. Немаловажно и то, что в этом варианте мужчина имеет возможность оценить красоту женских бедер.

В позе *мужчина снизу* иногда возникают проблемы, если вход во влагалище находится слишком далеко сзади, если женщина слишком грузная, или просто неопытная. Тогда, находясь сверху, она может быть недостаточно подвижна и активна. В такой ситуации мужчина обязан ей помочь, встречая ее толчки на пол пути или же приподнимаясь к ней, положив руки на плечи, чтобы начать толкающие движения. Он может также оставить свои руки на бедрах, или в районе талии, или на нижней ее части, в зависимости от роста партнерши и от того, как ему удобно.

Третья позиция, при которой женщина играет меньшую роль, а мужчина доминирует, это позиция *мужчина сзади*,

когда женщина стоит на коленях или лежит, а мужчина вводит половой член во влагалище сзади.

Эта поза практикуется, если у женщины чувствительна область ягодиц, а также в случаях низкого расположения входа во влагалище, когда введение полового члена в классической позе затруднено или болезненно. В этой позе женщина может лежать на животе, подогнуть колени под живот, опираясь на них и плечи или локти, или кисти.

Для мужчины это агрессивная контролируемая позиция: он видит женщину, но она не видит его. В то же время, как мы заметили, расширенный горизонт держит его более полно в соприкосновении с окружающим миром. У мужчины нет контакта лицом к лицу, но половая связь существует. Мужчина может играть грудью, бедрами, половыми органами, хотя такие ласки незначительны. Из всех базовых позиций это самая безликая, как для мужчины, так и для женщины. Эту позицию предпочитали древние египтяне. Ее также широко используют эскимосы.

Многие считают, что совокупление сзади противостоит естественности, но почти все животные делают именно так. Эта позиция обеспечивает глубокое проникновение полового члена во влагалище и приятное воздействие на клитор. Различают позиции лежа, на коленях сидя, стоя. Одни из них нежные, другие — энергичные. Самый распространенный способ совокупления под прямым углом дает мужчине дополнительное возбуждение от соприкосновения с ягодицами женщины и позволяет одновременно ласкать грудь, ноги, клитор. Эта позиция требует осторожности, так как резкие толчки могут причинить женщине боль. Недостаток этой позиции — невозможность смотреть в глаза друг другу.

Важно не путать позу *мужчина сзади* с анальным сношением, которое не рекомендуется по гигиеническим соображениям и в связи с болевыми ощущениями женщины.

Это положение, особенно в сочетании с положением сидя, дает хорошие результаты, тем партнерам, у которых тучная фигура и, как следствие, крупные животы. Несмотря на то, что в этой позиции руки партнера свободны и могут ласкать женщину, в ней меньше интимного, чем в положении, когда лица партнеров повернуты друг к другу.

Варианты позиции *мужчина сзади*:

1. Женщина лежит на животе, расставив и вытянув ноги. Мужчина лежит на ней.



2. Женщина стоит на четвереньках, опираясь на постель локтями и коленями, максимально пригнувшись.



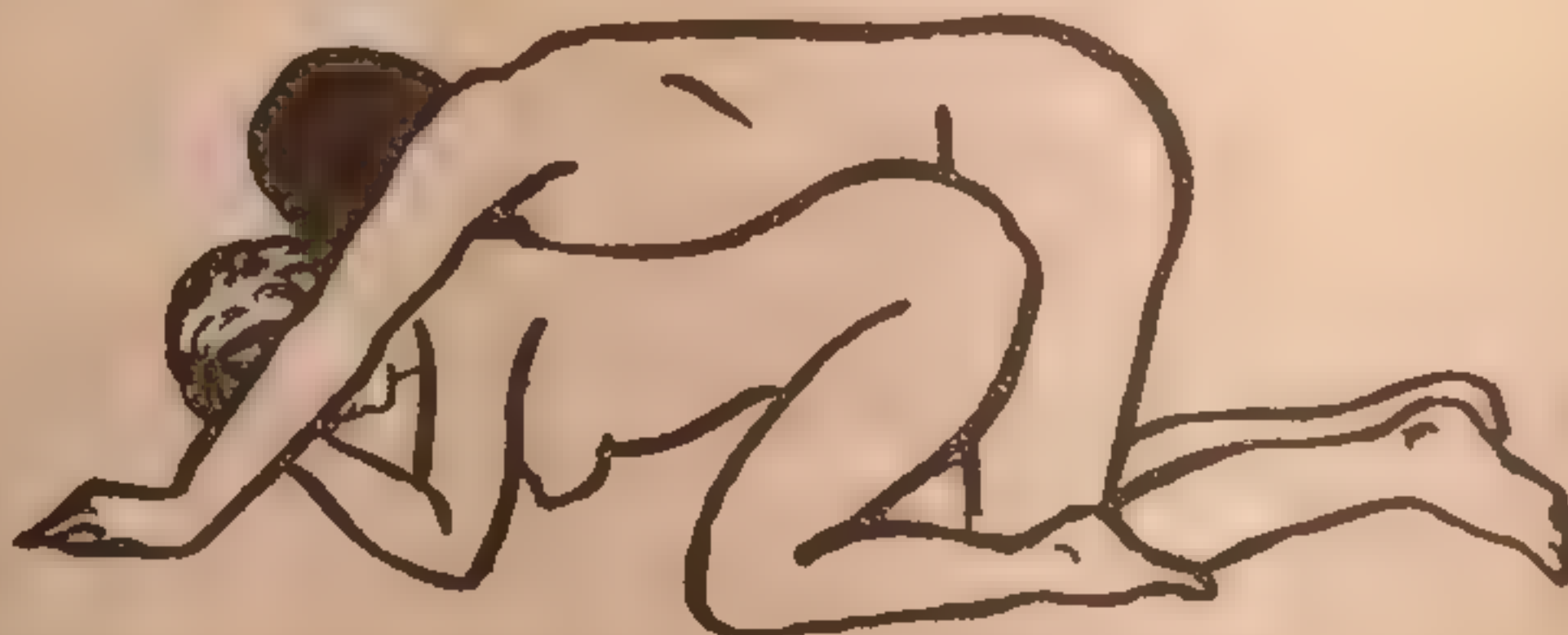
3. Женщина стоит на четвереньках. Мужчина стоит сзади на коленях и вводит половой член, поднимая и разворачивая ее бедра.



4. Аналогично предыдущему, но женщина приседает назад.



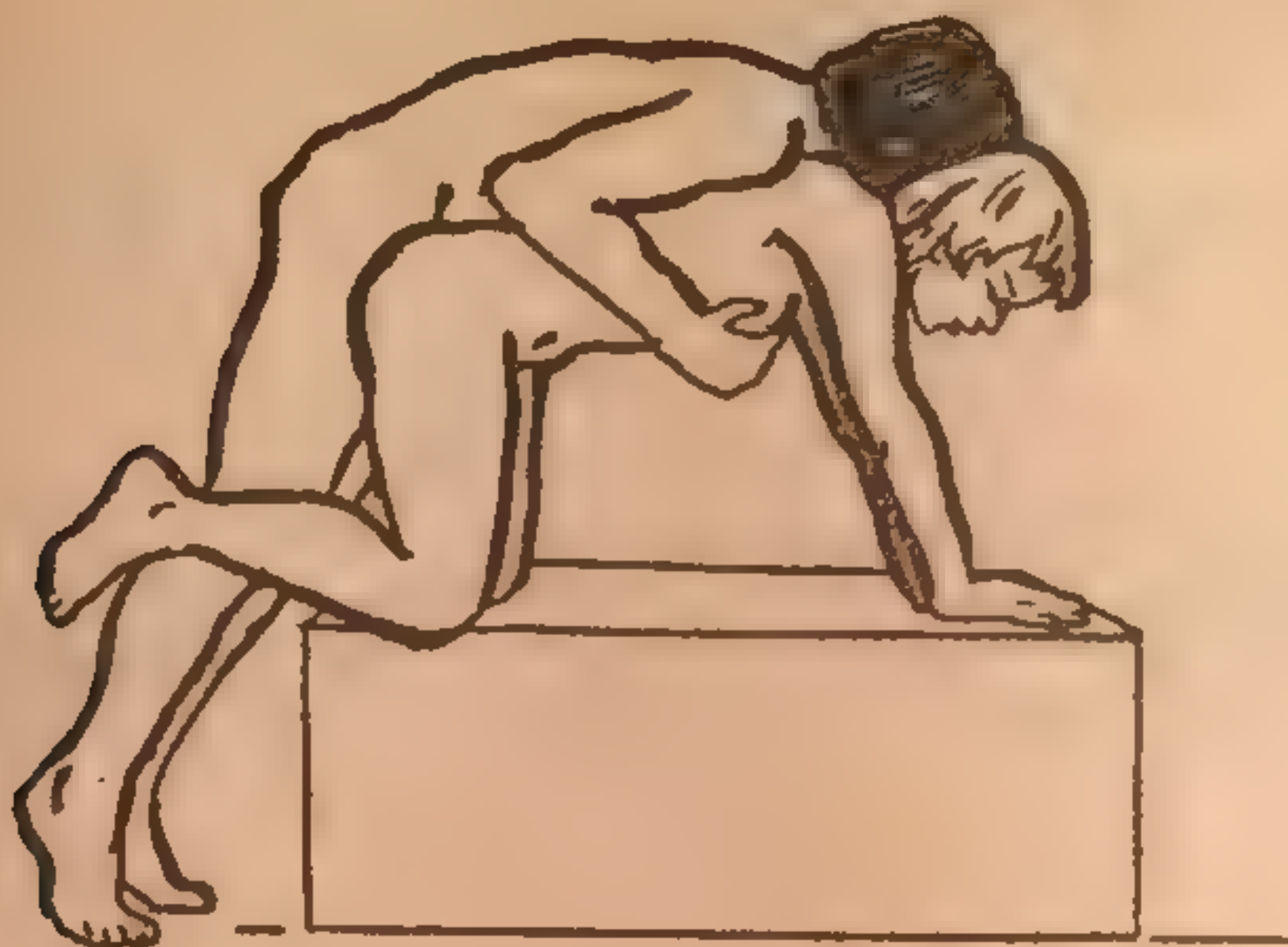
5. Аналогично предыдущему, мужчина ложится на спину женщине.



6. Женщина облакачивается на стол, мужчина стоит сзади.



7. Женщина стоит на коленях, на возвышенности, мужчина стоит сзади.



8. Женщина стоит на коленях, на возвышенности, упираясь руками в пол, мужчина стоит сзади.



9. Партнерша занимает позу "колени-грудь" на полу, мужчина входит сзади, затем берет ее ноги и, держа их, кладет на весу на талию. После этого женщина смыкает ноги на спине мужчины. Мужчина при этом максимально проникает во влагалище, но давление на половой член невелико. Это одна из немногих позиций, когда клитор трется о половой член, что очень приятно мужчине. Ощущения усиливаются, если клитор велик.



За исключением последнего варианта, все остальные способы этой позы представляют сложность для женщин с клиторным оргазмом. Она будет нуждаться в помощи своих пальцев или же в пальцах партнера в достижении высшей точки наслаждения.

Четвертая – основная боковая позиция, или нейтральная. Боковая позиция, самая демократичная из базовых позиций.

Преимущества этой позиции в том, что ни один из партнеров не испытывает на себе массу тела другого, руки и ноги свободны для ласк и объятий. Но некоторые пары находят их неудовлетворительными, поскольку недостаточно пространства для стимуляции.

Это кооперативная позиция, которую контролируют оба партнера. Действительно, благодаря тому, что бедра каждого партнера несколько ограничены в движении, почти необходимо, чтобы пара была одинаково вовлечена в действие. Партнеры не лежат лицом друг к другу, каждый имеет свободную руку, которой можно ласкать спину и грудь, чего нельзя достичь в любой другой позиции, при этом существует максимальный контакт кожи. Сохраняется эмоциональная интимность, доверительность, большая степень телесности. Чаще, когда партнеры используют эту позицию, они лежат не лицом к лицу, а под прямым углом. Эта экзотическая вариация также имеет определенное значение.

Положение на боку вносит в половой акт много интимности. Ни одна другая позиция не позволяет достичь такого тесного контакта, как боковая. Однако для пары, предпочитающей быстрый ритм, подобное положение неприемлемо и

является
ритм и гл
Эта п
дует упо
ным вра
кая и не
положен
такую по
естестве
дится св
Наиб
1. Же
ра, лежа

2. А
тали ж

является предпочтительным тем, кому нравится медленный ритм и глубокий контакт.

Эта поза имеет еще одно преимущество, о котором следует упомянуть. Из этого положения можно быстрым и плавным вращением перейти в положение *мужчина снизу*. Робкая и неопытная женщина может сопротивляться переходу в положение *мужчина снизу*, при естественном же переходе в такую позу методом быстрого вращения она и не заметит, естественность победы над робостью. Обнаружив, что находится сверху, возможно почувствует, что это ей нравится.

Наиболее распространенные варианты такого положения:

1. Женщина лежит на боку, сжимая бедрами бока партнера, лежащего на боку между ее ног.



2. Аналогично предыдущей, мужчина прижимается к талии женщины.



3. Аналогично предыдущей, мужчина обхватывает ногами бедра женщины.



4. Женщина лежит на спине, одна нога под бедром мужчины, вторая на другом бедре мужчины.



5. Мужчина находится сзади женщины.



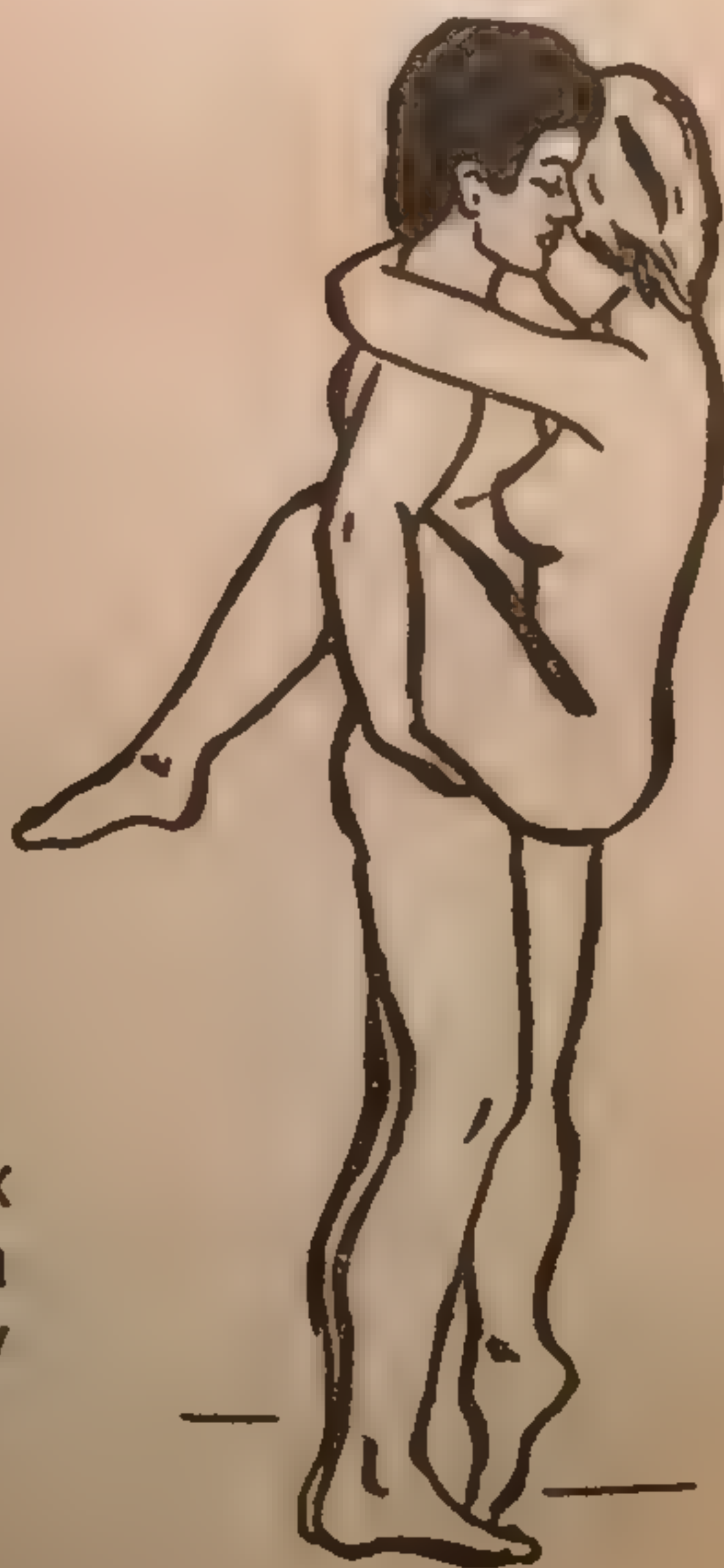
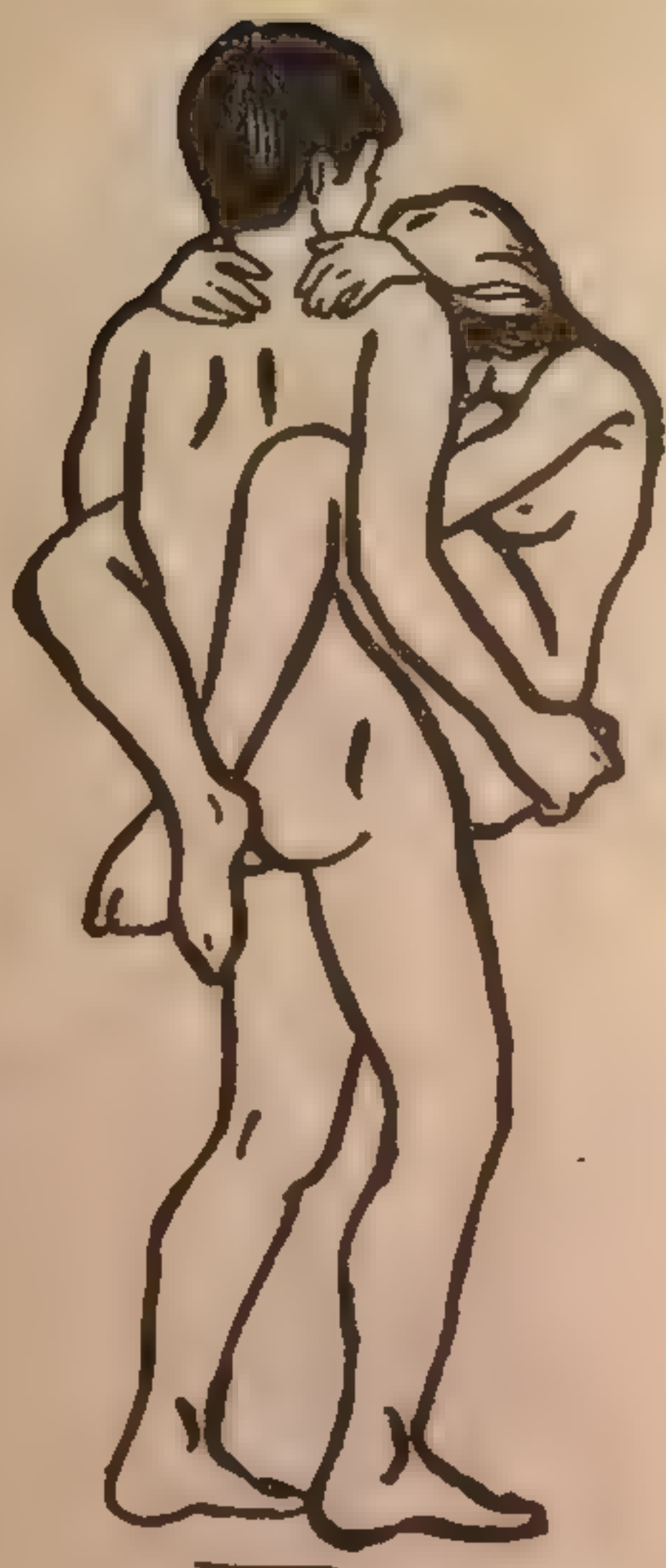
Положение стоя. Позиции "стоя" часто неудобны. Даже когда они применяются для развлечения, возникают проблемы, если партнеры разного роста. Для удобства женщина должна находиться на каком-либо возвышении, чтобы партнеру не нужно было подгибать колени. Применяется, в основном, при необходимости и практикуется главным образом, когда нет благоприятных условий для коитуса.

Основные варианты позиции стоя:

1. Женщина стоит лицом к мужчине.



2. Мужчина стоит свободно или опирается спиной о стену или дерево. Женщина обвивает партнера руками и ногами.

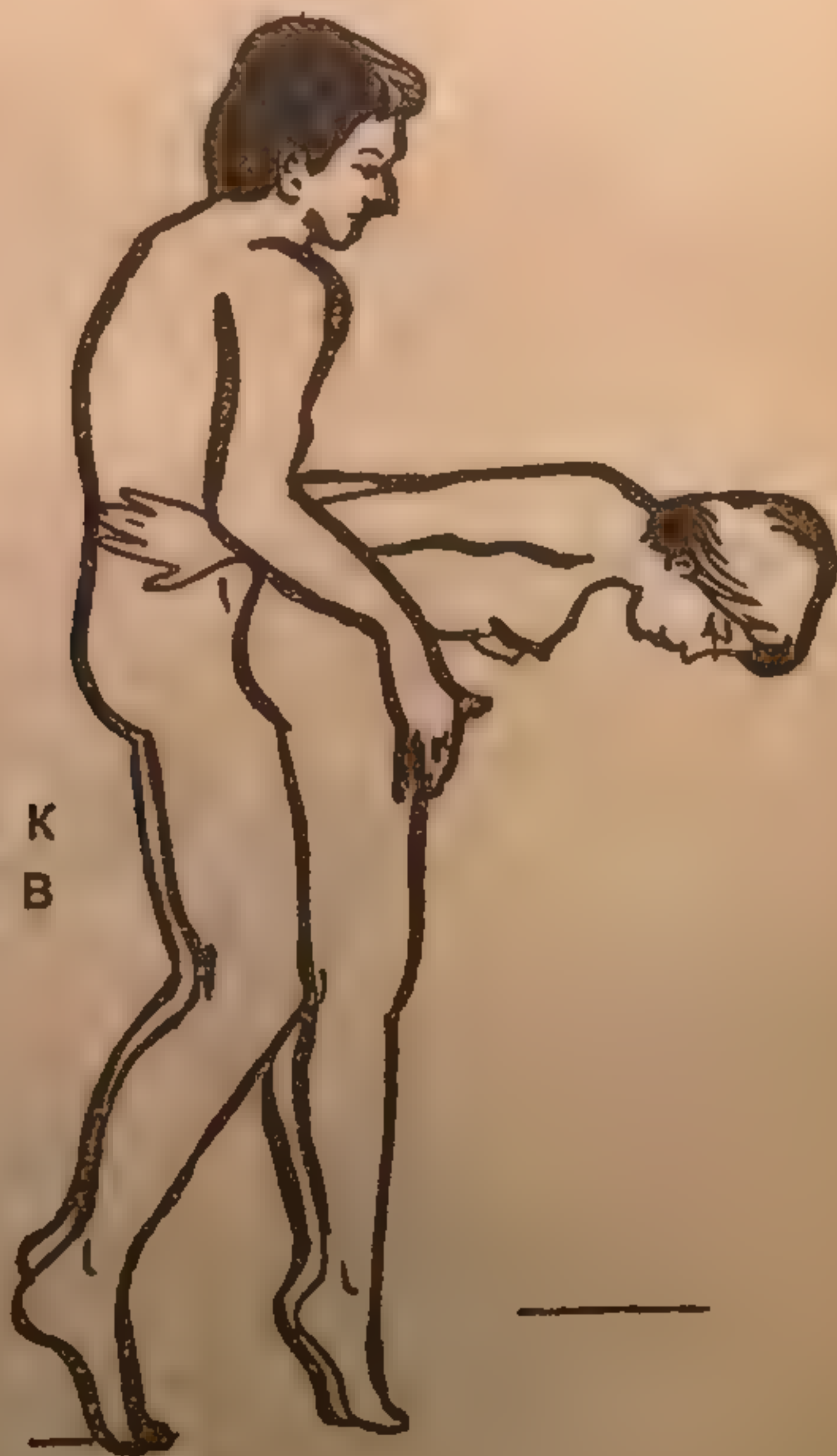


3. Женщина стоит лицом к мужчине, поставив одну ногу на возвышение, или одну ее ногу держит в своих руках мужчина.

5.
мужч
его ко



4. Женщина лицом к мужчине обхватив ногами ноги мужчины и откинувшись назад.



5. Женщина стоит спиной к мужчине, сгибаясь, упираясь в его колени своими ногами.

Характеристики. В третьем варианте начало коитуса облегчено и вход более доступен, чем в ситуации, когда партнеры стоят лицом друг к другу. Это сношение одно из самых богатых движениями. Различные виды всяческого сношения отличаются различным положением органов, а значит и разными ощущениями.

Положение "сидя". Мужчина становится на колени, а женщина садится в кресло или на диван, откинувшись назад, и забрасывает ноги на плечи партнера. Это положение позволяет достичь глубокого контакта между половыми органами.

Основные позиции:

1. Женщина сидит на коленях или между колен мужчины. Ее ноги расставлены, пятки за спиной мужчины, у его ягодиц.



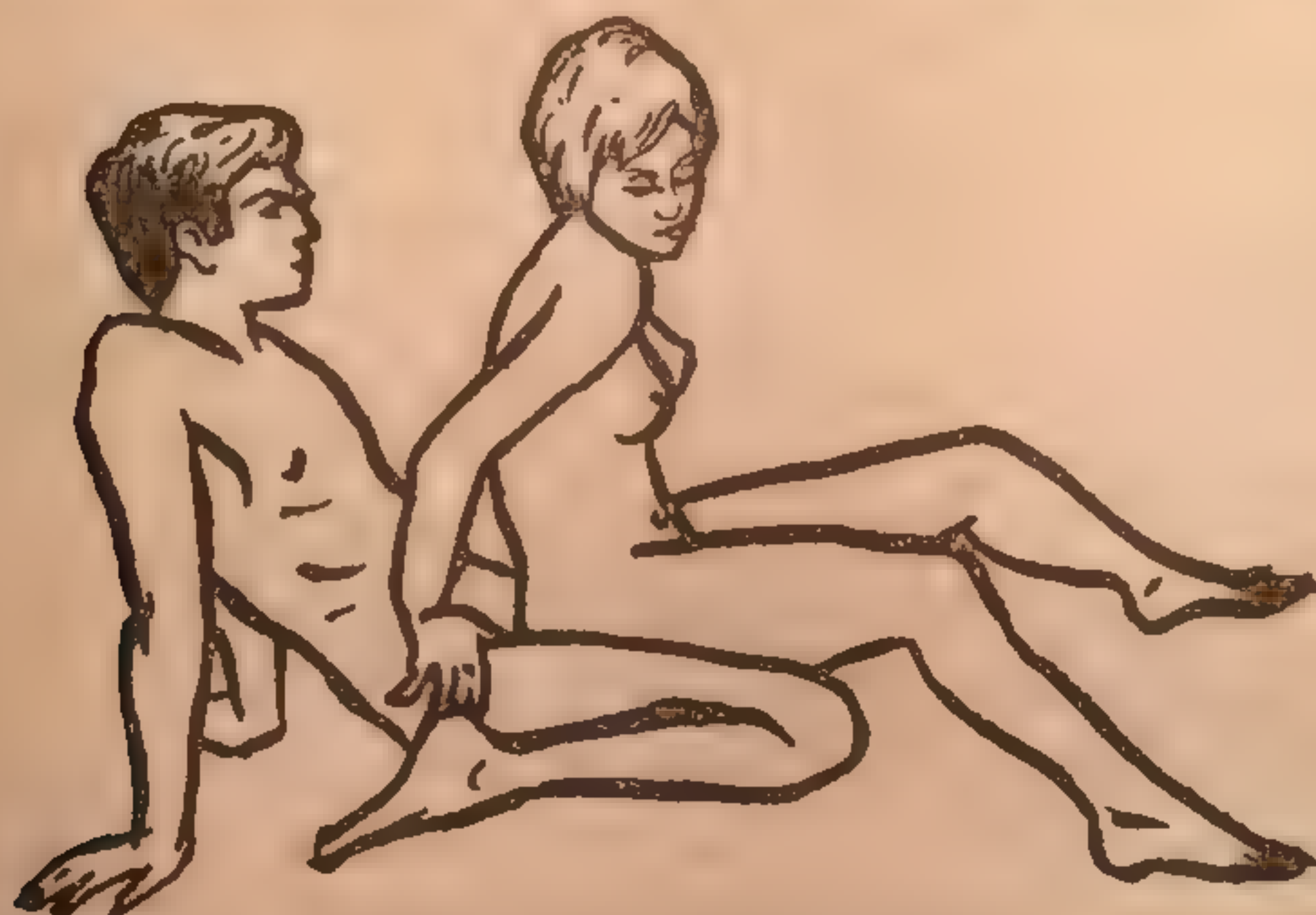
2. Аналогично, но ноги женщины обвивают спину мужчины, или лежат на его локтях.



3. Аналогично, но женщина опирается на вытянутые назад руки.



4. Аналогично, но ноги женщины на плечах мужчины.
5. Женщина садится спиной к мужчине, вытянув ноги.



6. Аналогично, но женщина сидит между его ног на коленях.



7. Женщина сидит боком на коленях у мужчины. Ее ноги почти сомкнуты.

Высокие позиции.

8. Женщина садится на бедра сидящего на стуле мужчины.



9. Аналогично, но одну ногу женщина пропускает под бедром мужчины.



10. Женщина сидит на возвышенности, мужчина стоит на коленях между ее ног.



Названные положения доставляют большое удовольствие женщине, но некоторые из них труднодоступны. Отметим, что наиболее трудный 4-й вариант, 2-й расширяет влагалище, а 7-й — сужает вход в него.

Отметим поддерживающую позицию 10. Женщина сидит на краю кровати с опущенными на пол ногами. Затем откидывается на кровать, свесив ноги. Мужчина раздвигает их, становясь между ними. Женщина берет половой член и вводит его во влагалище, а мужчина расставляет руки по сторонам от партнерши. Во время эмиссии на половой член оказывается давление больше обычного, но под горизонтальным углом. Одновременно с этим основание полового члена сильно давит на лобок, что увеличивает возбуждение клитора. В этой позе хорошо растягивается девственная плева и удобнее всего ее пробивать, так как это будет менее болезненно, чем при других позициях. Данный вариант коитуса позволяет женщине активно возбуждаться и быстро достигать оргазма. Мужчина же может дольше держаться, поскольку на половой член оказывается меньшее давление (ввиду горизонтального угла).

Поиски новых ощущений заставляют партнеров применять все новые и новые позиции для полового акта. Но помимо новизны, некоторые из позиций могут помочь решить ряд проблем. Если женщина в положении, или очень полная, или один из партнеров страдает от боли в спине, или

Позиция для девственниц. Большинство новичков предпочитают традиционную позицию. Для мужчин и женщин-девственниц эта позиция наиболее приемлема, так как половой акт может быть медленным, целенаправленным. Любовная игра способствует увлажнению влагалища, женщина испытывает небольшой дискомфорт, особенно если последующий петтинг (трение половым членом) обеспечивает растяжение девственной плевы.

Позиция при бесплодии. В некоторых позициях вероятность наступления беременности выше. Беременности способствует положение женщины в состоянии полного покоя, хотя бы в течение часа после полового акта. Установлено также, что вторая половина эякуляции может по-настоящему вредить сперматозоидам, в то время как первая половина защищает их. Поэтому парам иногда дают совет прерывать половой акт после половины эякуляции. Затем нужно воздержаться от сношений в течение 48 часов.

Если женщина тучная, глубокое или полное проникновение полового члена может быть достигнуто в том случае, когда она кладет колени на плечи мужчины во время полового акта.

Если введению полового члена препятствует узкое влагалище, необходимо вначале расширить его пальцем или стеклянным расширителем, а затем женщина садится на половой член, мужчина при этом лежит на спине.

В случае загиба матки эффективны позиции, при которых женщина лежит на животе лицом вниз, а мужчина вводит половой член во влагалище сзади. При этом женщина может согнуть ноги в коленях, что способствует лучшему попаданию спермы на шейку матки.

Итак, позиция в определенных случаях сводится к следующему:

1. Женщина сидит на корточках над лежащим мужчиной. Эта позиция помогает при полной пенетрации женщинам с узким влагалищем.

2. Боковая позиция помогает больным, пожилым, усталым, высоким и низким.

3. Мужчинам со слабой эрекцией рекомендуется позиция боковая, с задним подходом.

4. Для лечения импотенции и ранней эякуляции показана позиция, когда женщина "сверху". Она также используется, как исходная позиция для фригидных женщин.

5. Позиция "на боку" делает движения бедер для женщин

неконтролируемыми и помогает достичь оргазма.

Варианты базовых позиций и экзотические позиции

Жизнь доказывает, что несмотря на самые квалифицированные рекомендации, партнеру иногда хочется вступить в какие-то очень неординарные половые сношения. Это может заключаться в выборе экзотических позиций, которые тем не менее имеют тенденцию отражать черты характера или особенности жизни человека.

Но это происходит, если экзотические позиции выбраны спонтанно, а не используются сознательно от желания разнообразия иметь сексуальные отношения во всевозможных позах.

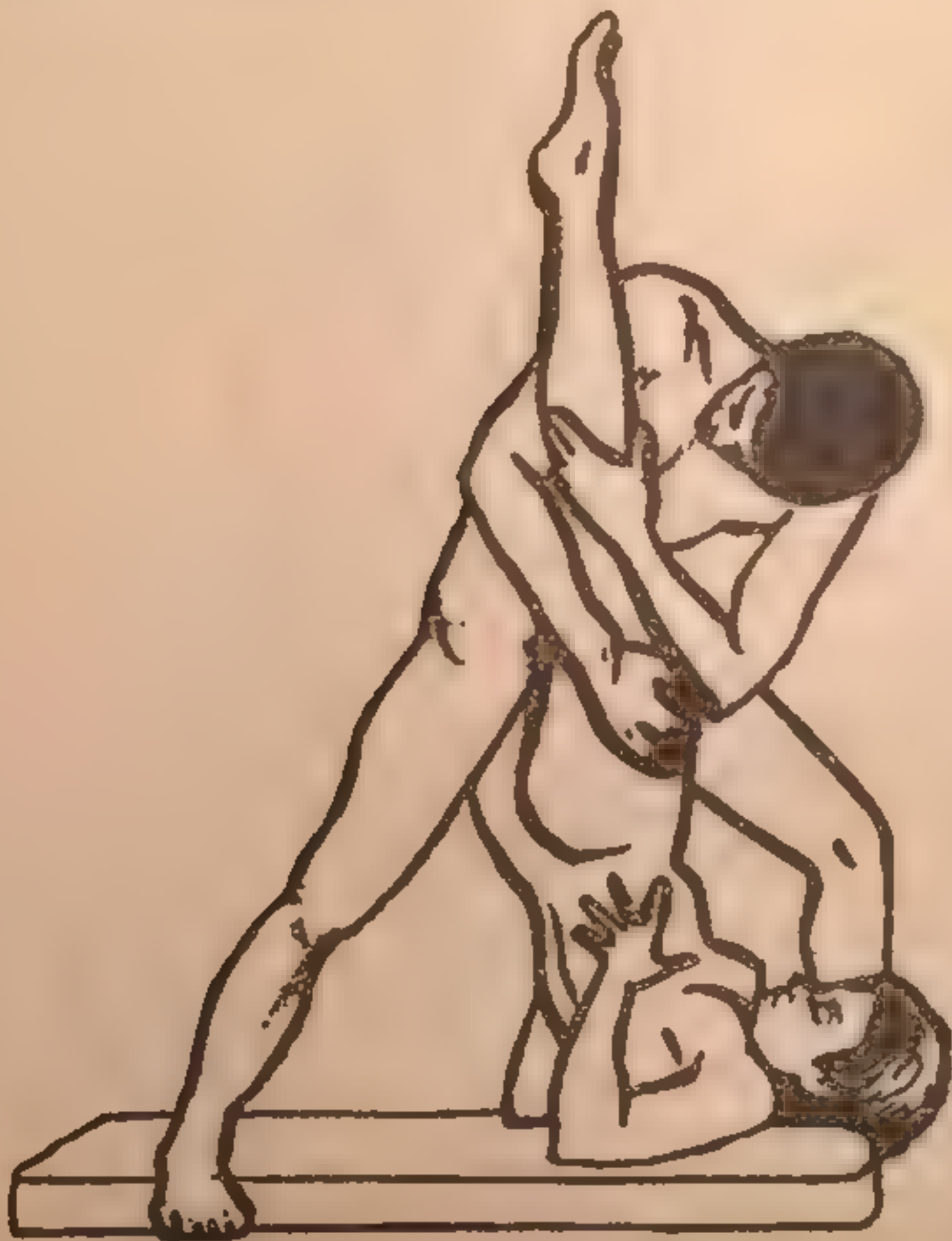
Имеет большое значение, к чему стремятся партнеры: достичь двигательной стимуляции или к взаимной доверительности и воссозданию глубокого личного контакта.

Действительно, большинство пар, которые пробуют новые позиции, в той или иной степени отражают аспекты общих взаимоотношений, полностью игнорируя другие предложенные позиции. Нужно учитывать, находятся ли партнеры лицом к лицу, выражая таким образом свою близость. Кто из партнеров несет физическую нагрузку? Какая существует степень контактов кожи? Какое расстояние между партнерами? Какие из чувств наиболее вовлечены при данной позиции, какие наименее? Свободны ли руки для ласки партнера, или они выполняют только поддерживающую функцию? Все это играет большую роль, хотя один элемент может быть основным в одном случае, и иметь второстепенное значение в другом.

Вариации миссионерской позиции более консервативны, менее экзотичны, менее гимнастичны, чем поза "женщины-всадника" или тыльные варианты. Самая обычная вариация миссионерской позиции, используемая многими парами, называется французским словом "flaquette". В этой позиции женщина частично подчинена, т.к. лежит на одном боку. Мужчина находится сверху, одна нога находится с тыльной стороны ее бедра, а другая с внутренней. Женщина должна лежать повернутой в сторону, чтобы был контакт между половыми органами партнеров. При этой позиции возможен возрастающий контакт между половым членом и клитором. Однако, несмотря на физиологическое преимущество, данная позиция требует большого напряжения ног и бедер пар-

тнеров, женщина больше не лежит в подчиненной миссионерской позиции и не зависит от партнера. Поскольку одно из ее бедер лежит на поверхности кровати, эта позиция позволяет женщине большую подвижность. Она напоминает боковую, хотя мужчина остается сверху.

Другой, часто используемый вариант миссионерской позиции заключается в том, что женщина лежит на спине, ее тело поднято почти под прямым углом, она кладет ноги на плечи мужчины, стоящего на коленях или согнутых в коленях ногах, а ее ягодицы находятся между его бедрами. Партнеры находятся лицом к лицу.



Здесь уменьшен контакт кожи, а возможность мужчины ласкать женщину ограничена, так как он должен одной рукой опираться на поверхность кровати, чтобы не упасть. Женщина может ласкать лицо мужчины или его грудь и держать его талию или бедра, но не может прижаться к нему. Мужчина в этой позиции очень активен, возможно глубокое, агрессивное проникновение. Эта позиция получила название "локомотив", была использована парой, чья жизнь содержала много стрессовых ситуаций. Женщину это обеспокоило, и она настояла на использовании такой позы, находя, что такое положение мужа даст ей ощущение его силы и твердости.

В позе "Южный Тихий океан" женщина покоится на руках мужчины. Он поддерживает ее, но остается с поднятым торсом, что исключает интимность позиции. Она сходна во многих аспектах с другой, используемой жителями Тихоокеанских островов, которые считали стандартную позу миссионера странной.

В позиции "crossbow" мужчина лежит на женщине, перекрещенно. Хотя мужчина находится сверху, его половой член проникает во влагалище под углом 90 градусов. Тангенциальные аспекты этой позиции, сложность достижения визуального контакта показывают нежелание части мужчин слишком приближаться к женщине, позволяют держать дистанцию.



В позе "slingshot" мужчина удерживает себя сверху на женщине. Она пассивна, но несет массу тела мужчины. Эта позиция позволяет мужчине широко обзирать, он может видеть как тело, так и соединение половых органов.

В позе "петля" партнеры также повернуты головами в разные стороны. Верхняя часть тел не контактирует, полное отсутствие визуальной близости, каждый партнер кажется погружен в свой собственный мир, но есть хороший половой контакт и поза более тактильна.

В позе "лиана" женщина крайне зависит от мужчины. Он стоит на коленях перед ней с прямой спиной, поддерживая себя обеими руками. Женщина ставит ноги вдоль его икр на поверхность кровати (или пола), поднимает свой таз навстречу, охватывает руками его тело, чтобы поддержать себя,

неся себя навстречу ему. Только ее ноги стоят на земле, другими словами, она обвиняет его, как лиана дерево. Но несмотря на зависимость от мужчины очевидно страстное желание к единству, так как женщина свободно поднимает себя от земли, чтобы встретиться с мужчиной, находящимся сверху. Это чрезвычайно закрепощённая позиция. Во время полового акта возможность ласкать партнера повышает телесность коитуса, усиливая нежность. Если руки свободны, но не участвуют в коитусе, то это может означать пассивность и недостаточную доверительность партнера.

Положения ног также позволяют судить об отношениях между партнерами, хотя их дополнительное значение не такое важное и менее наполнено, чем символика рук. В позиции миссионера, степень подвижности ног партнерши говорит о ее способности к ответу при возбуждении. Ее ноги разведены, а ступни лежат на кровати, женщина может сильнее двигать тазом, что ведет к увеличению участия половых органов и контролю ритма сексуальной активности, большему, чем у мужчины.

Положение ног обретает различный смысл, когда пара стоит во время полового акта. Эта позиция носит название "танец в десять центов" — женщина стоит, прислонившись к стене, мужчина обращён к ней лицом, при этом его ноги находятся между ее разведенными ногами, женщину поддерживает стена. В этой позиции существует большой контакт кожи и интимность между парой. Хотя использование позиции "стоя" освобождает обоих партнеров от инерции миссионерской позиции, женщина все же чувствует себя пригвожденной к стене. Поворот от горизонтальной к вертикальной позиции показывает, что любовники могут двигаться в пространстве, кружась в танце, или быстро отойти друг от друга.

Трапеция является особенно интересной позицией, так как в ней заключены многие противоречия. Она занимает промежуточное положение между позициями миссионерской и "женщина-всадник". Мужчина сидит на краю стола с женщиной сверху. Она стремится в открытое пространство, как будто желая занять горизонтальное положение. Сидящий мужчина должен выдерживать всю массу тела женщины, так как она висит в воздухе. Только сцепленные руки и кисти мешают женщине упасть.

В позе "stick shift" женщину больше не поддерживают. Она свисает с мужчины. Ее распрямленное тело сопротивляется,

пока мужчина манипулирует с ней, как будто собираясь перевести ее в другую позу. Хотя мужчина и занимает позу наездника, интимность, существующая в основной миссионерской позиции, полностью отсутствует.

Позиция "женщины-наездницы" могут иметь десятки вариаций. Это частично связано с большой популярностью данной позиции в странах Востока. Следует помнить, однако, что большинство восточных людей с маленькими тщедушными телами используют многие сложные позиции, которые для западных народов оказываются болезненными или неудобными.

Исторически сложившееся предпочтение "сидеть по-турецки", скрестив ноги, на полу, на ковриках, распространенные занятия йогой, а также другими философскими и религиозными учениями, требующими дисциплины тела и гибкости дают дополнительную экспрессию в сексуальной жизни. Опишем некоторые варианты позы "женщина-наездница", давая читателю возможность независимо анализировать и выбирать из предлагаемого.

Позиция "clett" (трещина) характеризуется определенной степенью разобщенности, хотя пара находится лицом к лицу. Мужчина стоит на коленях, откинув голову назад, выставив одну руку для поддержки. Женщина сидит, как всадник в той же позиции, руки расположены позади нее для упора. Партнеры могут видеть друг друга, но между их головами существует значительная дистанция, так как оба отклонены назад. Руки выполняют только функцию поддержки, и упор делается на половые органы. Тот факт, что торс мужчины поднят над кроватью и оба партнера находятся под одинаковым углом друг к другу, делает эту позицию наименее утвердительной с точки зрения женщины. Однако, поскольку она находится сверху и мужчина выдерживает массу ее тела на своих бедрах, ей легче начать половой акт и контролировать движения. Несмотря на то, что оба партнера видят друг друга, эта поза скорее созерцательная, чем интимная, так как отсутствуют мануальный и лицевой контакты.

Пара может перейти из позиции "clett" в более интимную "sleng" (ремень). Мужчина стоит на коленях, торс держит прямо. Женщина на полусогнутых ногах балансирует ступнями, а мужчина поддерживает ее под ягодицы, соединенными, как пояс, руками. В этой позиции имеется большой кожный контакт, лица партнеров расположены ближе друг к другу. Женщина может ласкать мужчину свободной рукой.

Он, в свою очередь, может использовать пальцы для стимуляции ее ягодиц.

В этой позе есть значительное равенство, оба партнера находятся в вертикальном положении, и хотя женщина сидит верхом, мужчина использует свою физическую силу, чтобы поддержать ее руками. Женщина, однако, имеет большую степень мобильности и контролирует свои движения.

Женщина как бы открывает мужчину в позиции *half shell* (половина раковины, скорлупа). Мужчина отвернулся от нее, как-будто избегая зрительного контакта. Женщина здесь очень активна, мужчина же пассивно позволяет ей заниматься сексуальным творчеством.

В более интимной позиции женщины-наездницы "клин", женщина старается вытянуться в линию с мужчиной, но его поднятая нога тому препятствует. Она как-будто насильно лежит на нем.

Позиция "буксир" требует большой гибкости и подвижности, поэтому является одной из редких. Но она интересна, так как женщина является всадником с тыла, мужчина же более пассивен. Оба партнера видят мир с одинаковой перспективой, но не могут видеть друг друга. Физическое напряжение, необходимое для достижения этой позиции, отражает общее ощущение напряженности отношений.

В позе "лотос" мужчина лежит, а женщина сидит сверху, спиной к его лицу, а ноги сложены по-турецки, каждая ступня лежит на противоположном бедре. Мужчина использует свои руки, чтобы удерживать партнершу, пока она движется сверху.

В позе "морской вид" мужчина более активен. Женщина стоит спиной к мужчине. Мужчина сидит с вытянутыми назад руками, приподнимаясь всем телом, чтобы достичь контакта половых органов. Вследствии напряжения мышц спины мужчине возможно достичь особенно глубокого и тесного полового давления. Мужчина сам регулирует ритм до определенной степени поднимая и опуская свое тело, но женщина, которая почти стоит, более свободна в данном случае. Основной компонент — поднятая спина — может быть использован в нескольких комбинациях. Женщина может сидеть лицом к мужчине, близость при этом очевидна. Это похоже на вариант миссионерской позиции, где мужчина не только главенствует, но и имеет большую свободу.

В другой позиции наездника *"lover come back"* ("любовник возвращается") переплетение ног, при котором нога мужчины лежит на плече женщины, будто не давая ей убежать,

позволяет создать ситуацию независимых отношений. Ободная позиция "любовник возвращается-2" соответствует ещё более тесному переплетению ног.

Хотя партнеры и не видят друг друга, но особую роль в этой позе играет хороший контакт кожи. Мужчина имеет возможность быть активным, ласкать грудь женщины, практикуя постиллионаж — использование пальцев для стимуляции заднего прохода женщины. В этом случае женщина более активна, хоть мужчине и разрешается трогать ее тело. Мужчина отвечает за ритм, используя свое верхнее бедро, оказывая давление на клитор, придерживая рукой бедро женщины.

Позиция "счастливого плавания" является драматической. Здесь мужчина даже не делает попытку как-то контролировать ситуацию.

В позиции "нож Джека" женщина наклонилась вперед, контакт кожи минимален, полное соединение половых органов.

В вариации "салам" мужчина находится в более вертикальном положении, он стремится быть поближе к женщине, но она отклоняется от него все больше.

Позиция "ножницы" позволяет женщине обвить мужчину ногами, пока он вводит половой член во влагалище сзади. Эта позиция связана с близостью нижних частей тела и не лишает возможности контроля, в отличие от позиции с задним подходом, так как у женщины имеется значительная способность двигаться. Мужчина может ласкать грудь женщины, помогая ей в мастурбационной стимуляции.

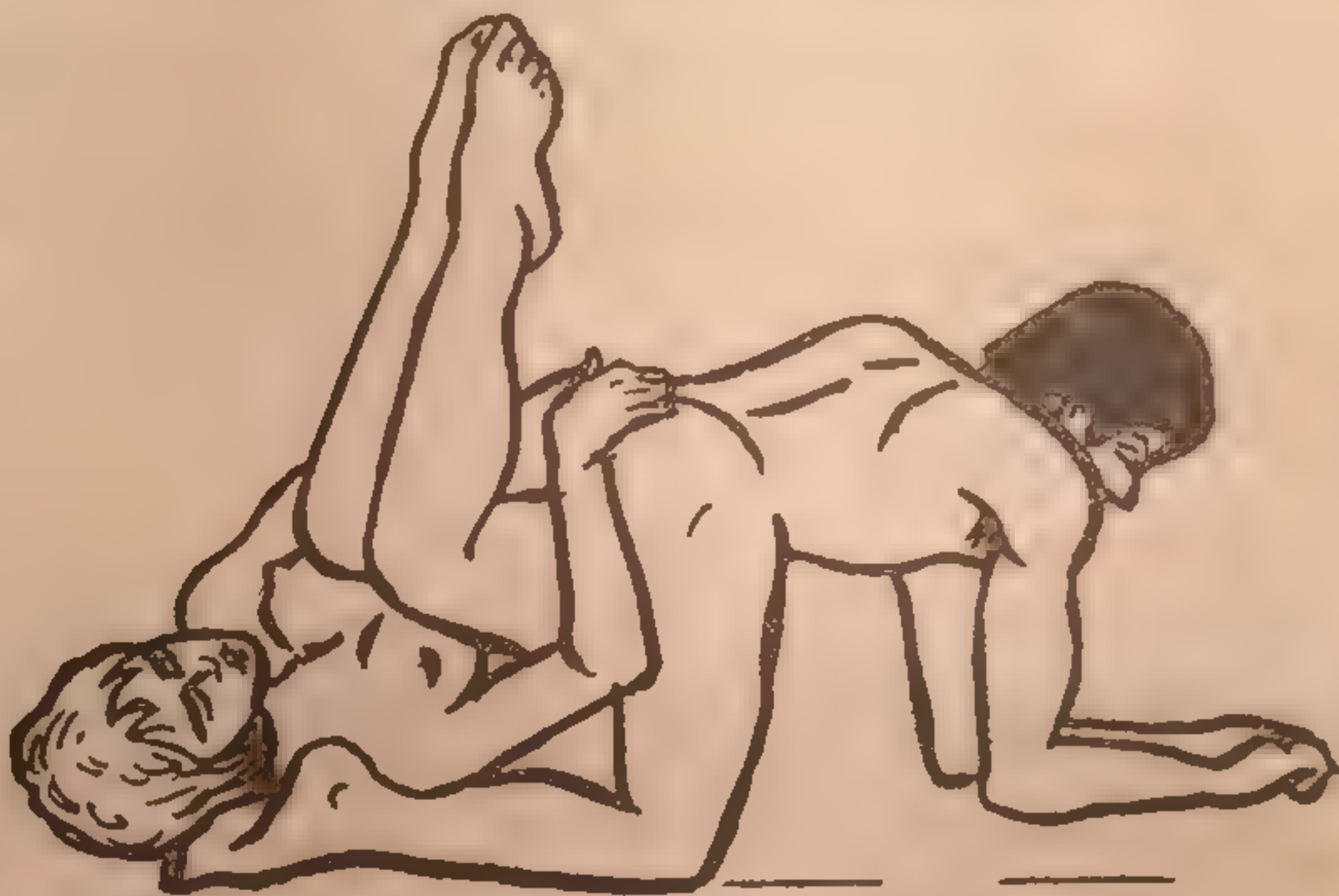
В позиции "primate" мужчина относительно пассивен, находясь на стуле, в то время как женщина наклонена вперед, контролируя половой ритм. Женщина положила свои руки и стопы на пол, поддерживая себя. Имеется максимальная отдаленность между партнерами и нет визуального контакта. Это одна из наиболее активных позиций входа во влагалище с тыла. Интересно, что эта позиция сходна с используемой многими животными. У низших приматов, например, когда самец сидит верхом на задней поверхности бедер самки и производит пенетрацию, во время которой самка выполняет основную поддержку, так как она опустилась на все свои четыре конечности с поднятым тазом и ее торс выгнут аркой вперед.

Стоячие позиции заднего подхода "tlying batters", при которых женщина опирается головой о стену. Женщина полностью открыта, и мужчина может оказывать давление на

нее сзади. Позиция "flaning lower" создает максимум контакта кожи. В позе заднего входа, мужчина опирается о стену, а женщина лежит на нем, ноги обоих поставлены на пол. Они оба могут двигаться вперед. Мужчина способен ласкать женщину, он держит ее бедра или ягодицы. Из всех позиций заднего входа она особенно подчеркивает огромную общность партнеров.

Другая позиция, в которой отмечается недостаточный контакт партнеров, — "ring ange". Оба лежат в боковой позиции, мужчина между ногами женщины, но под прямым углом к ней. Взаимность не будет полной.

Следует отметить еще позицию somersault.



Перечисленные позиции — лишь небольшая часть многообразия, существующего у многих народов в различные времена. Эмоциональная окраска сексуальных переживаний и степень наслаждения индивидуальны и зависят от моральных и физических качеств личности.

Игры со связыванием

Искусство связывания партнера используется не для подавления его сопротивления, а для содействия оргазму. В нем выражается безобидная сексуальная агрессивность, в которой мы иногда нуждаемся. "Любое сдерживание мышечной активности и эмоций, — писал Хейвлок Эллис, — способствуют обострению сексуального возбуждения". Эротическое связывание было популярным средством возбуждения у мужчин и женщин. Играми со связыванием занимаются

многие влюбленные с обычными вкусами, которым необходимы острые ощущения. Вначале необходимо овладеть приемами связывания, чтобы не вызывать болезненных ощущений у партнера, но когда приходит сноровка, можно взять этот способ на вооружение. Многие женщины получают наслаждение от своей беспомощности и от временного властвования мужчины, однако и связывание партнера является для женщин интересным приемом по отношению к мужчинам с сексуально-мазохистскими наклонностями. Партнерша может быть впервые в жизни получает возможность полностью управлять развитием скорости и характера возбуждения. Популярность такой сексуальной игры объясняется еще и тем, что она изгоняет у обоих партнеров страх перед властью другого, превращая его в источник обостренных физических ощущений. Каждый наслаждается притворным гневом другого. Профилактика садомазохизма требует строгого соблюдения очередности. В сексуальном отношении искусное связывание действует на большинство мужчин как разорвавшаяся бомба, играют ли они при этом активную или пассивную роль, сочетая стимулирование и символику. Хорошо связанный "пленник" выглядит и чувствует себя сексуально. Партнерам обоего пола может потребоваться длительная подготовка ласками, если их пугает агрессивная символика, но фантазии такого рода отпугивают только тех, кто имеет преувеличенные представления о нежности. Одни женщины иногда испытывают желание подчиниться мужчине, другие изначально хотят быть агрессорами.

Наиболее важным является крепкое связывание рук и ног партнера, чтобы он не смог, даже употребив силу, развязаться, и дальнейшее доведение его до оргазма. Некоторые люди могут в критический момент кричать "Караул! Убивают!", получая при этом наслаждение. Эти крики необходимо отличать — действительно бедственные от проявления экстаза. Первые означают "остановись немедленно!", вторые — "ради бога продолжай." Подобные игры, затеваемые время от времени по желанию партнеров, могут быть дополнением к различным любовным утехам и способам полового сношения, так как связанного партнера можно целовать, возбуждать ласками, садиться на него верхом или просто зашекотать до оргазма. Наибольшее наслаждение дают такие игры партнерам при методических и умелых манипуляциях руками, способных вызвать наиболее острые

ощущения. Связанный партнер, находящийся в пассивном положении, способен работать мышцами, но он совершенно беспомощен и не может влиять на ход событий, на ритм и скорость возбуждения. Активный партнер может доводить женщину до наивысших ощущений, она же в свою очередь может довести его, затягивая ласки до исступления. Связывание не должно быть болезненным и опасным. Его можно производить на кровати с четырьмя ножками, положив под ягодицы подушку. Многие испытывают больше ощущений, когда ноги у них свободны, а запястья и локти отведены под спину и закреплены, когда их привязывают к мягкому креслу, или к стойке. Запястья, лодыжки, локти, ступни, пальцы рук и ног являются наиболее чувствительными, любое сжатие способствует обострению сексуальных чувств. Выбор для связывания каждый осуществляет сам. Связывание можно производить кожаными или эластичными помочами, подтяжками, лентами или толстой мягкой веревкой, полосками тканей, поясами от халатов. Женщинам лучше пользоваться брючными ремнями, где проделывают дырочки на расстоянии 1 см друг от друга. Для того, чтобы возбуждать партнера "жертва" должна быть связана аккуратно и иметь возможность извиваться, как уж. Не пользуйтесь бинтами, более сексуальны женские чулки, их быстро не развяжешь, хороши наручники и цепи, бельевая веревка. Некоторым нравится, когда рот закрыт кляпом. Выражение эротического удивления на лице женщины, когда она едва мычит, действует на мужчин неотразимо, удовлетворяя их инстинктивное стремление к насилию, женщина теряет над собой контроль, не имея возможности кричать и кусаться во время оргазма.

Безопасное связывание — никогда и ничего не привязывать вокруг шеи, без пожелания ничего не класть в рот или на лицо, чтобы не закрыть дыхательное горло, не оставлять надолго партнера в связанном состоянии. Связывание не должно продолжаться более получаса. Не устраивайте игры с теми, кого вы не знаете в сексуальном плане, избегайте групповых сцен. Связывание, как приятная сексуальная игра никогда не бывает болезненным и опасным. Когда это лишь игровая агрессия, тогда оно доставляет удовольствие. Езда в упряжке — разновидность связывания. Сбруя, приспособление, позволяющее держать партнера в узде, предназначается в основном для людей, не умеющих завязывать узлы, у которых возможны синяки от веревок или любовь к различного вида устройствам. В продаже имеется сбруя разно-

образной конструкции для всех позиций. Есть дорогие предметы женского туалета, являющиеся бутафорией для фотоснимков. Имеются также моноперчатки, которые удерживают локти сзади, не врезаясь в руки. Они ограничивают движение и оказывают дополнительное давление на кожу, такой тип ласк находит своих поклонников. Иногда в дополнение к сброе партнеры используют пояса целомудрия, корсеты. Есть забавное устройство, раздвигающее ноги. Оно состоит из перекладины с регулятором длины, колец на концах, удерживающих ноги в раздвинутом положении, на случай, когда ваша кровать не имеет стоек.

ОСНОВЫ СЕКСОПАТОЛОГИИ

Вспомогательные сексуальные средства

Принадлежности секса, или орудия любви – это приспособления, которыми пользуются дополняя половой акт. В древних текстах описываются различные приспособления, которые надеваются на половой член, увеличивая его размеры, толщину. Они изготавливались из золота, серебра, меди, слоновой кости, дерева, тростника и даже нефрита. В древних текстах упоминаются особые нефритовые кольца, их надевали на основание полового члена. Кольца имели выступающую часть, стимулирующую клитор женщины во время творения любви. Все к ним прибегали в случае необходимости, но особенной нужды в них, всё же не было. Ортодоксальные индуистские своды законов запрещают применять заменители полового члена, считая их оскорбляющими Шиву, чей лингам всегда эрогирован. В индусских медицинских текстах утверждается, что если твердые неодушевленные предметы вставляют во влагалище, они могут создать дополнительные физические проблемы женщине. В "Кама-Сутре" предлагается использовать предметы только естественного происхождения – бананы, манго, морковь, редис, огурцы, стебли растений, напоминающие эрогированный лингам.

В китайских и японских текстах есть ссылка на двойной лингам, изготовленный из обработанных корней дерева или слоновой кости с двумя шелковыми нитями, закрепленными посередине. Один конец женщина могла вставлять себе во влагалище, закрепляя его лентами, обвязанными вокруг талии, а другим, торчащим концом, удовлетворять свою подругу, наслаждаясь синхронностью трения, от движений конца.

Еще одно восточное изобретение, используемое женщинами для самоудовлетворения, известно под названием "Бирманский колокольчик". Он состоит из двух серебряных шариков. В одном находится капля ртути, а в другом – металлический язычок, который вибрирует и издает тренькающий звук при движении. Эти шарики осторожно вставляются во влагалище и удерживаются на месте куском шелковой ткани. Когда женщина раскачивает свое тело или гуляет,

движение ртути создает нежную вибрацию и появляется приятный звук. В Китае это вспомогательное сексуальное средство называлось "миенлинь" (колокольчик усилия), в Японии — "ринотама". В современных сексуальных магазинах предлагают родственные средства, а также набор вибраторов.

"Сексуальные вспомогательные принадлежности должны быть слегка мягкими, вызывающими пылкость и хорошо подогнанными. Сделанные согласно естественному вкусу человека, они всегда должны использоваться осторожно" (Кама-Сутра).

Искусственный половой член необходимо вначале согреть. Для игрового творения любви можно использовать органические вспомогательные средства, например фрукты, которые можно потом съесть.

Сексуальные вспомогательные средства должны включать игровые приспособления: качели, кресла-качалки или кровати и изобретения, придуманные непосредственно в экстазах любви. Вся окружающая обстановка так же может быть продумана, как сексуальное вспомогательное средство.

В настоящее время значительно расширено производство различных сексуальных приспособлений. Активными пропагандистами такого рода изысков были японцы. Судя по рассказам путешественников, у многих народов различные вспомогательные сексуальные приспособления используются мужчинами по настоянию женщин. Мужчины так стараются угодить партнершам, что готовы вставить в головку полового члена чуть ли не шпринтовую рею, как это делают кайенцы, или положить гальку под кожу полового члена подобно мужчинам Суматры. В более цивилизованном обществе такого рода приспособления являются съемными, например, кольца, надеваемые на венчик головки полового члена. Их делают из перьев (Малайя), век коз, пришитых друг к другу (Патагония) или из маленьких волосяных кистей. Если бы эти приспособления не были выставлены в музеях, можно было бы подумать, что докучливого этнографа просто разыграли. Поражает, как такие предметы не соскакивают во время полового сношения. Почти все они очень неудобны в употреблении, колются, цепляются за волосы вокруг полового члена. Европейские аналоги — это презервативы с различными выпуклостями, выступающими усиками, кольца, разного рода насадки для полового члена, и его заменители. Считается, что подобным образом можно повысить степень

сексуального наслаждения женщины во время полового акта. Эти приспособления просты по устройству и имеют разнообразную форму. Их цель — усилить трение между половым членом и влагалищем. Средства сексуальных игр препятствуют прямому физическому контакту, который немало значит для обратной связи.

Механоэротика — использование различных предметов или специальных механических приспособлений для усиления остроты ощущений и достижения оргазма, а также для лечения сексуальных расстройств. Широкое распространение получили различные типы эректоров, позволяющие осуществить фрикции даже при отсутствии эрекции. Для людей с серьезными физическими увечьями, исключаящими нормальное половое сношение, разработан специальный технологический партнер — коитрон, который проводит кожно-электрическую стимуляцию половых органов, позволяя инвалиду по своему желанию достичь оргазма. Для усиления раздражения влагалища при сношении иногда применяют специальные приспособления, надеваемые на половой член — кольца наслаждений. Они поддерживают эрекцию и могут доставить большое удовольствие при половом сношении, помогая сохранить частичную эрекцию после полного оргазма. Это достигается путем незначительного сжатия вен у основания полового члена, препятствующему оттоку крови. К тому же они оказывают дополнительное давление на клитор. Самое красивое кольцо, из увиденных, было привезено из Китая и изготовлено из слоновой кости: два небесных дракона играют с жемчужиной. Жемчужина — это небольшое утолщение, располагающееся на уровне клитора, щупальца дракона открывают и щекочут половые губы партнерши. Вся конструкция удерживается длинной лентой, которая пропущена через отверстие в кольце, опоясывая ноги, проходит позади мошонки, поднимается вверх между ягодицами и оборачивается вокруг талии. Китайцы и японцы обворачивают половой член или его основание тонкой кожей, а японцы предпочитают надевать на половой член трубку с отверстиями. В обоих случаях создается давление на основание полового члена, его поверхность становится бугристой. Кольца в виде пояса оттягивают назад и удерживают в этом положении крайнюю плоть, смещая кожу у основания полового члена. Современные модели из резины или пластика охватывают основание полового члена и усиливают давление мужской лобковой кости на клитор, но

ни одно из этих колец полностью не удовлетворяет партнеров и не гарантирует эрекцию. Большинство из них действует в том случае, если партнера не беспокоят мысли об импотенции. Например, защелкивающееся "Блэкоу" охватывает половой член у основания мошонки, увеличивая его упругость при эрекции, создавая приятные эротические ощущения и укрепляя уверенность мужчины в своих сексуальных способностях. Профессиональные проститутки и некоторые любители острых ощущений завязывают на половом члене замысловатые галстуки, которые сжимают его основание, отделяют яички и держат половой член в полусогнутом положении, создавая ощущение, схожее с тем, когда его непрерывно посасывают. В продаже имеется готовый набор кожаных уздечек. Их нельзя очень сильно затягивать и оставлять слишком надолго, так как можно повредить мочеиспускательный канал. Возможны также застойные явления.

Удлинители полового члена нельзя использовать очень часто, так как размеры его не имеют ничего общего с сексуальными чувствами, большой размер имеет скорее эмоциональное воздействие. Твердый удлинитель может нанести даже повреждения. Такое приспособление делает мужчину уверенным в своих силах, но едва ли ему захочется, чтобы партнерша узнала об истинном размере его члена.

"Меркин" — заменитель влагалища. Это, как правило, контейнер с теплой водой из резины или пластика, имитирующий влагалище и повторяющий его форму. Бывает нескольких размеров как по длине, так и по объему. Он может прикрепляться к надувной кукле, подушке или использоваться автономно, хотя есть сомнение в его практической пригодности. На западе имеется в продаже большое количество резиновых кукол с фигурами и лицами всевозможных красавиц, известных манекенщиц и кинозвезд. Все куклы с подогревом, некоторые частично механизированы и могут разговаривать, так что можно и поговорить. В нормальном сексе "меркин" применяется для того, чтобы проверить, возбуждает ли вашу партнершу вид вашего полового члена.

Вибраторы — новое надежное средство, оказавшееся полезным в обучении сексуально неопытных женщин, способам стимулирования их ответных реакций. Вибраторы бывают в виде полового члена, который можно применять, раздражая кожу, груди, клитор, или вводя глубоко во влагалище. Имеются маленькие вибраторы для заднего прохода и приборы, приводимые в движение моторчиком. Их надевают

на руку, как перчатку и вызывают самые острые ощущения в любой части тела. По мнению некоторых специалистов, одинокие женщины для достижения психологического равновесия и снятия физиологического напряжения могут использовать вибраторы для получения полового удовлетворения. Но, к сожалению, вибратор не всегда заменяет половой член. Некоторые женщины при мастурбации предпочитают палец, его вкладывают во влагалище, лаская клитор руками. Вибраторы могут давать дополнительные ощущения, возбуждающие кожу. Тщательный массаж вибратором всей поверхности тела дает результаты лучшие, чем чрезмерные ласки, но требует навыков.

Само человеческое тело — кладезь сексуальных возможностей в ладонях, пальцах рук и ног, подбородке, груди и языке. Создавайте свое собственное вспомогательное средство, если обнаружите, что нуждаетесь в нем. Но, согласно Тантре, прямой контакт между телами имеет особую, ничем не заменимую силу.

Возбуждающий костюм, хитроумное устройство, вызывающее непрерывный оргазм у женщины, появился в продаже недавно в некоторых странах. В отличие от большинства таких приспособлений, костюм воздействует на любую женщину. Он состоит из плотно облегающих эластичных трусов с толстым выступом в виде мужского полового члена, который вставляется во влагалище, и шероховатого утолщения над клитором. В чашечках бюстгалтера имеются небольшие зубчатые углубления, охватывающие соски. Изнутри бюстгалтер покрыт мягкими тонкими резиновыми выступами. При каждом движении женщины, костюм воздействует на чувствительные участки тела и ощущения могут быть потрясающими. Этот костюм можно носить под обычной одеждой, если вы способны выдержать. При частом использовании костюм снижает нормальную чувствительность.

Менее откровенными, но поддерживающими постоянное сексуальное возбуждение, являются аксессуары одежды. Большая часть предназначена только для женщин. Постоянная сексуальная напряженность, вызываемая такими аксессуарами, способствует ускорению ответной реакции женщины, но у мужчины наступила бы перегрузка и лишила бы его половой активности. Традиционное назначение аксессуаров — дать женщине самой чувствовать свою сексуальность и выглядеть сексуально для партнера. Тяжелые длинные серьги и тугие помочи, корсеты и пояса, шероховатые

материалы, рубашки из ворсистых тканей, браслеты для ног, давящая в подъеме обувь и другие предметы возбуждают женщин своим воздействием на кожу, а мужчин — своей символикой. Некоторые пары получают особое удовольствие от того, что женщина надевает что-то экстравагантное под обычную одежду, когда выходит надолго из дома. Многие приспособления, выпускаемые промышленностью, имеют запоры и можно оставлять ключ от них дома.

Перчатки и наперстки заслуживают большего внимания, чем все остальное. Перчатки и наконечники для пальцев, размером с наперсток, покрыты щетинистым материалом различного типа, начиная от мягкого меха и кончая жестким нейлоновым ворсом. На месте ногтя — пучок торчащих ворсинок. Эти приспособления с успехом могут применяться для эротического массажа партнеров любого пола. При правильно выбранной твердости щетинок и достаточной сноровке можно вызвать самые разные ощущения — от приятного до мучительного. Хорошо составленный набор таких приспособлений будет прекрасным интимным подарком для возлюбленных.

Большинство отечественных и зарубежных сексологов не отрицают значение тех или иных механических средств в комплексном лечении некоторых сексуальных расстройств. Однако они негативно относятся к злоупотреблению здоровыми людьми механоэротикой. По их мнению развитие и углубление сексуальных переживаний человека должно происходить без применения искусственных элементов.

Эректор (erigo, eretum — выпрямлять, поднимать) — механическое приспособление, обеспечивающее возможность введения полового члена во влагалище для совершения полового акта при недостаточной эрекции. Слабость эрекции в ситуации интимного сближения обычно тяжело переживается мужчиной, а сосредоточение внимания на степени эрекции неизменно ведет к еще более резкому снижению напряжения полового члена. В подобной ситуации специалисты рекомендуют использовать своеобразные протезы, надеваемые на незерогированный половой член и помогающие вводить его во влагалище. Механические вспомогательные средства должны отвечать следующим требованиям: максимальная приближенность полового акта, совершаемого с их помощью, к физиологическому, отсутствие неприятных ощущений у половых партнеров, максимальная открытость кожи полового члена, возможность подбирать

средства строго индивидуально, приспособляемость устройства к изменяющимся размерам полового члена при наступлении эрекции, простота и удобство в применении, безвредность при длительном использовании, возможность жесткой гигиенической обработки.

Первые эректоры появились еще в конце прошлого века, их сразу же стали применять врачи, занимающиеся лечением мужской половой слабости. Наибольшее распространение получил в стране эректор конструкции Плотичера-Порудоминского и его модификации. Эректор состоит из двух механических проволочек, которые на всем протяжении плотно прилегают друг к другу и покрыты общей тонкой пластмассовой оболочкой, образуя его стержень, разветвляющийся с обеих сторон. На одном конце разветвления стержень образует дуги, изогнутые по конфигурации околовенечной бороздки полового члена и покрытые резиной. Концы дуг заканчиваются резиновыми усиками длиной до 3 мм, которые предохраняют слизистую оболочку влагалища от повреждений. Другой конец разветвления имеет вид рожков. На один из них надевается гибкая пластмассовая трубка диаметром 3-4 мм с застежкой на конце. Трубка на рожке закрепляется надетым поверх нее металлическим колечком. Закрепление трубки на рожке производится передвижением кольца на его расширенный конец. При передвижении кольца в противоположном направлении освобождается зажим трубки на расширенном конце, что позволяет менять ее длину и тем самым регулировать степень фрикции эректора у корня полового члена. Другой рожок на конце имеет "грибок". При надетом эректоре его дуги охватывают шейку полового члена по околовенечной борозде, а трубка, застегнутая на грибок, образует кольцо, охватывающее корень полового члена и мошонку у лона.

Показаниями к применению эректора являются: страх неудачи, слабость эрекции в период любовной игры, в момент введения полового члена во влагалище или во время фрикционных движений, последствия урологических заболеваний, травма таза с повреждением мочеиспускательного канала и отсутствием спонтанных реакций, травмы позвоночника. Эректор снимает психологическую напряженность, страх перед возможным сексуальным срывом. В этих и подобных случаях бывает достаточно однократного применения эректора.

Вибростимуляция (лат. *vibro* — качать, колебать) — воз-

действие вибратором на участки тела, где расположены эрогенные зоны. Может проводиться в диагностических (для определения чувствительности) и лечебных (для достижения и закрепления сексуальной разрядки) целях.

Искусственные половые члены бывают различной конструкции: с подогревом и выделяющие тепло, обладающие способностью к эякуляции; со встроенными вибраторами. Большинство женщин не занимаются мастурбацией путем введения такого члена во влагалище, хотя некоторые, имеющие сексуальный опыт, очевидно пользуются им. Поэтому в турецких гаремах было строгое правило, подавать наложницам огурцы и морковь к обеду только в нарезанном виде, дабы использовать их по назначению. Искусственные половые члены с уздечкой или с головками на двух концах предназначены для лесбиянок.

Сексуальные тревоги

Многочисленные книги о нарушении сексуальной гармонии в отношениях мужчины и женщины очерчивают лишь проблемы людей среднего возраста или вступивших в брачные отношения. Но сегодня не будет открытием тот факт, что раннее половое созревание предполагает немалый опыт добрачных отношений среди подростков.

Подростковый возраст — это время противоречий и контрастов. Сексуальное поведение и мораль молодежи имеют известную схожесть и общность, характерную для этого возраста. Однако разнообразие форм сексуальности может быть исходной точкой возможных осложнений у подростков в интимной сфере. Поэтому стоит рассказать читателю, особенно родителям и преподавателям школьных курсов этики семейных отношений, об основных типах подростков (по их отношению к сексуальности). Данная типологизация разработана швейцарским сексологом К.Буддебергом на основании опыта его медицинской практики.

1. Сексуально заторможенные. Вопросы половой жизни находятся под запретом. Объяснения родителей на эту тему либо недостаточны, либо вовсе отсутствуют. Сексуальные переживания молодежи близки к ощущениям страха и опасности, эротические желания и фантазии вызывают чувство виновности. Они уповают на счастливый случай, когда придет день и их терпение будет вознаграждено, страхи разрушатся. Но может быть и другой исход — опасения подт-

вердятся в форме вагинизма или преждевременного семяизвержения, о которых расскажем подробнее ниже. Этой группе подростков необходима в первую очередь правдивая информация, что позволит ликвидировать пробел в знаниях.

2. Сексуальные попутчики. Ориентируются в своем поведении прежде всего на норму поведения сверстников, оставляя свои собственные желания на втором плане. Объяснить такое поведение довольно просто. Если мой приятель хвастается успешной сексуальной победой над своей подружкой и рассказывает о достигнутом удовлетворении, значит пришло и мое время проявить себя подобным образом. У девушек это обычно происходит по следующему сценарию: если моя подруга через знакомого врача употребляет противозачаточные пилюли, почему я должна отставать. Сексуальный опыт таким молодым людям прежде всего необходим для своего утверждения среди сверстников, чтобы никто не мог сказать о тебе — "тряпка" или "синий чулок". Попутчики редко обращаются за советом к взрослым, так как они, в большинстве, без проблем освоили сексуальную практику.

В случаях необходимости они все же обращаются к взрослым. Открыто и смело спрашивают, выясняя те или иные вопросы, и благодарят за совет. Но все же последнее слово для них — это мнение сверстников.

3. Сексуальные рекордсмены. Судорожно стремятся к половому контакту, невзирая на обстановку: на природе, в машине или постели. Затраченное напряжение сил на подобные контакты далеко не всегда оправдывает их ожидания. Среди подростков и молодежи довольно широко распространен страх перед сексуальной осечкой, отсутствием при первом коитусе контроля за ходом эякуляции, или возможным отсутствием оргазма. Многие стремятся произвести сексуальное впечатление на окружающих. Свой сексуальный опыт преподносят, как свидетельство собственной зрелости. Однако, рекордсмены нередко попадают в затруднительные ситуации. Сексуальная нагрузка и вызванные ею переживания удаляют истинное богатство интимной близости — большое разнообразие положений, одновременный и многократный оргазмы. Ранее считавшиеся сексуальным авторитетом у сверстников, они становятся со временем неудачниками в интимной сфере, над ними подтрунивают и смеются. Наиболее частая тема при встречах врачей-сексологов с молодежью 15-18 лет (имеется в виду швейцарский опыт) — это боязнь при первом половом акте не выполнить

"полную сексуальную программу". Существовавшие до этого страхи в вопросах половой жизни превращаются в боязнь осечки и несостоятельности при коитусе. В беседе данный тип молодых людей ведёт себя ухарски, хвастаясь своими успехами. При более детальном обсуждении их опыта петтинга и полового сношения выясняется, что у них есть чувство неуверенности и страх быть покинутым своим другом или подругой. В этом случае, важно, чтобы первые неудачи не рассматривались, как нечто бесповоротное.

4. Сексуальные идеалисты. Исповедуют идеалы романтической любви — любовь и верность, равенство полов и сексуальную совместимость. В какой степени подобная модель сексуальной морали прекрасна, в такой же существует реальная опасность ее идеализации и оторванности от жизни. Сформулированный идеал счастья разрушается в повседневности реально существующих человеческих отношений. Стремление к глубокому духовному единству и полному доверию, находится в явном противоречии с опытом, который черпает молодежь из окружающего мира. Здесь важно, не разрушая главных ценностей, опустить "мечтателей" на землю. Выдвинутые в ходе беседы аргументы и опыт старших, способны скоординировать их усилия в нужном русле.

На пути к гармонии интимных отношений у молодых людей, вступающих в половую жизнь, возникают отдельные болевые ощущения, которые, вопреки эмоциональному настрою, способны прекратить коитус или полностью его исключить. Знания о причинах подобного рода во многом помогут преодолеть временные препятствия.

Как известно, при первом половом акте происходит дефлорация, что вызывает болевые ощущения у партнерши. В редких случаях, когда девственная плева очень плотная, дефлорация естественным способом неосуществима. В этой ситуации лучше прекратить половое сношение и перейти к петтингу. Возникшую проблему поможет оперативно решить врач-гинеколог, к которому следует обратиться в ближайшие дни.

Иногда болевые ощущения наступают, если девушка боится предстоящего сношения или ее страшат возможные последствия коитуса. Такого рода боязнь может послужить причиной проявления вагинизма, когда введение полового члена во влагалище становится невозможным. Если мужчина попытается настоять на половом акте, то такие попытки

скажут с
можно гер
дельно в
практики с
"психолог
у мно
после нее
воспольз
ликвидир
летворен
Больш
выбранно
во влагал
сокращае
фрикций
галище.
в позици
колени.
ка выт
позиции
невозмо
частоту
Прич
влагали
партнер
буждени
длитель
Все
нарушен
шением
шениях
Мед
рушени
мужчин
женщин
полов
полов
недов
женщи
близос
Рас
расстр

окажутся очень болезненными для его партнерши. Мужчине можно порекомендовать только одно средство: быть предельно выдержанным и тактичным. Постепенно, путем практики совместно совершаемого петтинга удастся снять "психологическую блокаду" влагалища.

У многих женщин накануне менструации и в первые дни после нее наблюдается повышенное либидо, этим можно воспользоваться, поскольку именно в это время легче ликвидировать торможение, мешающее сексуальному удовлетворению.

Боль у девушки может появиться также при неправильно выбранной позе коитуса. В этом случае половой член входит во влагалище с усилием или размер влагалища чрезмерно сокращается. Иногда отрицательную роль играет частота фрикций или глубокое введение полового члена во влагалище. Подобные осложнения наиболее часто появляются в позиции, когда партнерша лежит на спине, плотно притянув колени. Болевые ощущения можно уменьшить, если девушка вытянет ноги или оставит их немного согнутыми. В позиции "мужчина снизу" подобные осложнения фактически невозможны, так как сама партнерша определяет глубину и частоту проникновения полового члена во влагалище.

Причиной болевых симптомов является отсутствие во влагалище и его преддверии своеобразной смазки. Поэтому партнер обязан предпринять более продолжительное возбуждение наружных половых органов женщины, а в случаях длительного отсутствия смазки, пользоваться кремом.

Все расстройства половых функций можно определить нарушениями способностей к половому сношению и нарушением функции деторождения. Мы остановимся на нарушениях способности осуществить коитус.

Медицинская практика показывает, что сексуальные нарушения имеют парный характер, то есть за каждым мужчиной с нарушенной половой функцией всегда стоит женщина. Поэтому роль женщины в профилактике мужских половых расстройств значительна. Даже при серьезных половых нарушениях у мужа, жена не должна проявлять недовольство. Правильным будет такое поведение, когда женщина тактично постарается временно избегать половой близости.

Рассмотрим некоторые частные вопросы сексуальных расстройств у мужчин и женщин.

Секс в пожилом возрасте

Сексуальное влечение с возрастом изменяется.

На сексуальные отношения пожилой пары отрицательное влияние могут оказать следующие факторы:

- трудности бытовых условий;
- установившееся мнение, что в пожилом возрасте половые отношения не нужны;
- незнание техники сексуальных отношений;
- поиск молодых партнеров для проверки своих сексуальных возможностей.

Большое значение во взаимоотношениях между пожилыми людьми имеет разное отношение к сексу, различные половые заболевания в пожилом возрасте, связанные со старением репродуктивной системы, которые могут сделать половой акт неудобным; слабое физическое здоровье; потеря постоянного партнера, невозможность найти нового.

Началом явного процесса старения у женщин следует считать менопаузу. В менопаузе ежемесячные менструальные циклы прекращаются; продукция эстрогенов яичниками уменьшается, яйцеклетки больше не созревают. Предвестником старения является нерегулярность месячных. Это состояние может сопровождаться также утомляемостью, ночным потоотделением, головной болью, бессонницей, депрессией, приливами крови, раздражительностью, сердцебиением, головокружением, чувством ползания мурашек.

Сложная гормональная перестройка организма приводит к меньшей активности выделительной системы (сальные, потовые железы и др.). Кожа становится более сухой, больше появляется морщин, что удручает женщин:

Женщине хочется посоветовать не стыдиться "бесстыже молодой души" и не пренебрегать сексуальной жизнью, которая продлевает биологическую и социальную активность человека.

Общий процесс старения вносит значительные изменения и в мужские половые органы: снижается количество спермы, но описаны случаи, когда мужчины были отцами в возрасте 90 лет; с возрастом возрастает импотенция, которая часто имеет психологическое, а не физиологическое происхождение. У мужчин ослабление половой потенции начинается с 45-55 лет, но половое влечение сохраняется, реальная возможность его осуществления ограничена по сравнению с женщиной. Пожилые мужчины реагируют

эрекцией на половое раздражение медленно. После 60 лет наиболее полная эрекция наступает перед семяизвержением. В связи с этим женщина должна быть более инициативна, так как эрекция у пожилого мужчины быстро проходит: мужчины в возрасте 48-65 лет требуют в среднем в 5 раз больше времени для достижения эрекции, чем в возрасте 19-30 лет. Но пожилой мужчина может пролонгировать половой акт, применяя технику "временной остановки", так как с возрастом исчезает чувство неизбежности эякуляции. Хотя оргазм у пожилых мужчин наступает более медленно, чем у молодых, сам по себе он завершается быстрее. Оргастические сокращения уже не такие сильные, сила эякуляции снижается, семенная струя тоньше и количество сперматозоидов меньше. После эякуляции эрекция пропадает и должно пройти несколько часов или даже дней прежде, чем мужчина будет способен на следующий половой акт. Если пара нуждается в более частых половых актах, мужчина может использовать свой опыт контроля эякуляции, чтобы избежать оргазм, тогда не будет проблем с дальнейшей эрекцией.

Женщина старше 50 лет еще считается фертильной в течение 12 месяцев после своей последней менструации. Во избежание риска беременности она должна продолжать использовать какой-либо вид контрацепции в течение 2 лет после последней менструации. Женщины до 50 лет должны продолжать контрацепцию в течение 2 лет после прекращения менструаций.

После менопаузы происходят изменения в анатомо-физиологической сфере женщины, снижается количество эстрогенов. Яичники и матка уменьшаются в размерах. Мышечное волокно матки замещается соединительной тканью, но оно еще способно к сокращению. Наружные половые органы атрофируются. Стенки влагалища становятся тоньше. Уменьшается количество смазки, в результате чего влагалище становится уязвимым к раздражениям. Их можно предупредить с помощью гормональных кремов.

Немногие мужчины испытывают внезапное сокращение репродуктивного потенциала, сравнимого с менопаузными изменениями у женщин. У тех, с кем это происходит, причины обычно не физиологического, а психологического характера. Однако к 60-ти годам, общий процесс старения отражается и на мужских половых органах: уменьшается количество кровеносных сосудов, снабжающих кровью эректильную ткань

полового члена, что приводит к трудно достигаемой эрекции; ткани мошонки обвисают и сморщиваются; яички уменьшаются в размерах, теряют упругость, их ответная реакция на возбуждение снижается; дегенеративные изменения семенных канальцев уменьшают выработку спермы; предстательная железа увеличивается, и ее сокращение во время оргазма становится слабее.

У нормального мужчины продукция половых гормонов (тестостерона) достигает пика в юношеском возрасте, а затем с возрастом снижается. Приблизительно в 60 лет выработка их достигает уровня 9-10-летнего мальчика. Продукция тестостерона имеет большое значение для сексуальной активности даже в старческом возрасте. Выработка спермы с возрастом также снижается.

Пожилые пары продолжают получать удовольствие от интимных отношений, если им понятны все изменения, происходящие в их организме. По мере старения пары, половая жизнь может стать скорее развлечением, но польза от таких взаимоотношений велика.

У пожилых женщин сексуальное возбуждение становится длиннее и оргазм заканчивается быстрее. После менопаузы сексуальное влечение женщины не ослабевает, а изменения носят временный характер. Однако, вследствие сухости тонких стенок влагалища, половой акт может быть болезненным, возможны сильные маточные сокращения во время оргазма. Это связано с уменьшением выделения эстрогенов и устраняется при приеме гормонов или местном применении аппликаторов (пессариев, кремов).

Уровень сексуальной активности в пожилом возрасте выше у мужчин (61%), чем у женщин (44%).

В пожилом возрасте наблюдаются случаи мастурбации: среди мужчин старше 60 лет – 25%; среди незамужних женщин 50-70 лет – около 59%; около 30% пожилых женщин мастурбируют в дополнение к коитусу.

Нарушение половой функции у мужчин и ее коррекция

К основным нарушениям половой функции относят импотенцию и преждевременную эякуляцию. Опрос мужчин, проведенный З.Шнаблем (1990), показал, что нарушение способности к половому акту (импотенция и преждевременное семяизвержение) имели: постоянно или часто – 13% мужчин;

от случая к случаю – 23%; редко – 31%; никогда – 26%; нет данных – 7%.

Половые расстройства у мужчин бывают истинными и мнимыми. К последним можно отнести: предъявление к себе чрезмерных требований; приписывание всевозможных изъянов; неправильная реакция на физиологические колебания сексуальных проявлений и, наконец, неправильное поведение партнеров, в частности несоблюдение элементарной "техники" полового акта.

Чаще всего расстройства половой функции вызываются психогенными факторами и выражаются в виде половой слабости – импотенции. Она проявляется снижением полового влечения, преждевременным семяизвержением, снижением оргазма.

Мнимое расстройство потенции может возникнуть после того, как попытка половой близости закончилась неудачей из-за внешних помех. У тревожно-мнительных мужчин возникшая неудача перед следующей половой близостью вызывает торможение половой функции. Важно не драматизировать произошедший инцидент, а поговорить с партнершей, так как она пониманием и сексуальной активностью может помочь вновь поднять эрекцию мужчины.

Наблюдается также избирательная импотенция. В одних случаях она вызывается торможением половой функции строго определенным раздражителем, например, определенным типом женщин или возникшей ситуацией. В других случаях, либидо оказывается неугнетенным. К избирательной импотенции могут привести равнодушное отношение женщины к половой жизни, длительная ссора, что-либо отталкивающее, вызывающее отвращение при половой близости.

Импотенция – это невозможность достичь или поддерживать эрекцию, необходимую для полового акта.

Причиной импотенции у 10% мужчин являются врожденные дефекты половых органов или центральной нервной системы; нарушение выработки гормонов половых желез, гипофиза, коры надпочечников – отрицательное либидо; сахарный диабет, вызывающий снижение уровня тестостерона; длительное применение снотворных, успокоительных и других медикаментов, снижающих возбуждение; хроническое злоупотребление алкоголем – снижает либидо и ослабляет сексуальную функцию.

У 90% больных импотенцией возникает осознанный страх

перед партнером, страх возможного негативного отношения. Воспитанное в детстве неправильное отношение к женщине также может привести к импотенции. Такие мужчины никогда не испытывают оргазма. Некоторые из них занимаются мастурбацией или стараются менять партнерш.

Первичная импотенция – мужчина никогда не испытывал чувства эрекции. Причинами ее являются: гомосексуализм в течение года или более, сильное влияние матери с выраженными сексуальными оттенками, травматичное первое половое сношение (обычно дегуманизирующая связь с проституткой).

Вторичная импотенция – возникает у здорового мужчины и может быть обусловлена рядом факторов.

Постоянное неудовлетворение партнерши из-за быстрого достижения оргазма приводит к ссорам, и постепенно мужчина начинает избегать интимных отношений. Повторные попытки могут не состояться из-за отсутствия эрекции. Это начало отрицательного психологического воздействия.

Злоупотребление алкогольными напитками приводит к тому, что попытка провести половой акт в пьяном виде при отсутствии эрекции вызывает раздражение партнерши, а затем и психологические срывы. Последующие попытки также оканчиваются неудачей.

Мужчина, который воспитан матерью и был духовно близок с ней, может вообще не стремиться к интимным отношениям с женщинами, так как только в матери видит свой идеал.

Мужчина-импотент не чувствует полового влечения к женщине; не достигает в результате влечения достаточного напряжения полового члена (эрекции); не может в момент эрекции ввести половой член во влагалище; не совершает во влагалище некоторое время фрикций и не вызывает, таким образом, эякуляцию; не испытывает при этом оргазма ни в данной ситуации, ни с женщиной, с которой другие мужчины в состоянии совершить половой акт (З.Шнабль, 1990).

При опросе мужчин, у которых часто, случайно или редко возникают затруднения в совершении полового акта, 42% из них назвали причиной преждевременное семяизвержение, 32% – недостаточную эрекцию полового члена, 20% – оба нарушения, 3% – другие причины, 3% отказались высказаться по этому поводу.

Импотенты-мужчины больше страдают от своего недостатка, чем аноргастические и фригидные женщины, и чаще

обращаются к врачу. Они удручены не отсутствием наслаждения, а тем, что не удовлетворяют любимую женщину, вызывая ее разочарование.

У мужчин после первой неудачи произвести половой акт, формируется страх ожидаемой неудачи при последующих попытках совершить его. Сомнение в потенции, представление о последствиях неудачи возрастают по мере приближения момента, когда обнаружатся его опасения. Этот критический миг наступает при введении полового члена во влагалище.

Единственно разумное поведение в этот момент — не насиловать себя и не добиваться эрекции, проявить к партнерше максимум чуткости и нежности и не заострять внимание на своем страхе. Мужчина в этот момент должен быть во власти желания и своими сомнениями не подавлять свою страсть.

В этих случаях максимум внимания, терпения, ласки должна проявить партнерша.

Почти все мужчины периодически могут быть импотентами. Они связывают свое состояние с величиной полового члена, с перенесенной когда-то венерической болезнью, частыми мастурбациями в юности. Умственная деятельность, страх перед "экзаменом" или конфликтами обуславливают возникновение доминирующих очагов возбуждения, которые тормозят активность полового центра, расположенного в промежуточном мозге, и временно могут вызвать половую слабость.

Импотенция встречается все чаще с возрастом. Менее чем 10% мужчин в возрасте 30-40 лет подвержены этому недугу. Многие пожилые мужчины могут заниматься сексом время от времени.

Мужчина может считаться импотентным, если в одной сексуальной попытке из четырех не наблюдается эрекции.

На развитие импотенции влияет также психотравматическое поведение партнерши: раздражена ли она, спокойна и др. Иногда жена, скрывая свою холодность, обвиняет мужа в половой неполноценности. В результате переживаний половая активность мужчины действительно падает. Имеют значение определенный тип женщины, черты лица, походка, жесты, тембр голоса и т.д. При этом мужчина не всегда сознает, что его пленяет. Иногда это связано с эротически окрашенными воспоминаниями детства, образом матери.

Физические особенности женщины, какими бы желан-

ными они ни казались мужчине, всегда неразрывно связаны с ее личностью.

У многих мужчин нарушения половой функции, зависящие от партнерши, возникают вдруг или постепенно, временно или надолго, и связаны со складом ее характера, неумелым поведением, ее пассивностью, раздражением, невниманием, оскорблением его достоинств.

Из общих методов лечения следует рекомендовать здоровый образ жизни, полноценное питание, достаточный сон. Благотворное влияние на половую функцию мужчины оказывают мед, хурма, чернослив и особенно грецкий орех. Эффективно похудение, ежемесячные трехдневные голодания с полным очищением желудка. Повышению мужской потенции способствует массаж предстательной железы. С этой целью мужчинам рекомендуются утренние обмывания прохладной водой полового члена и мошонки. Переключение с одного вида деятельности на другой, делает иногда чудеса, если еще не наступила стойкая импотенция, обусловленная комплексом "страха ожидания неудачи". Обязательно ограничить употребление алкоголя и никотина.

Если мужчина испытывает трудности с эрекцией, его партнерша должна сама проявить активность. Не следует чрезмерно увлекаться применением дополнительных стимуляторов, исходящих от партнерши. Такая стимуляция может поставить силу эрекции в зависимость от их наличия.

Женщина поступит разумно, не отказав мужчине в желании совершить половой акт утром, после сна. Это может быть связано с недостаточной эрекцией его полового члена в другое время суток.

Слишком поспешные движения партнерши, желающей быстрее вызвать у мужчины возбуждение, способны привести к долгосрочному негативному эффекту, если партнер почувствует их нарочитость.

К специальным методам лечения относят вспомогательные средства (двухстенные кондомы, промежуточное пространство которых заполнено воздухом, проволочные или пластиковые эректоры для удержания мягкого члена и др.), которые не устраняют импотенцию, а создают лишь механические предпосылки для осуществления коитуса.

Решающим в лечении импотенции является устранение страха неудачи, который исчезнет, если мужчина откажется от намерения, во что бы то ни стало, успешно осуществить половой акт. Только тогда страх перед неудачей становится

беспредвеч
время иск
на, бо
течение
взаимным
вые орга
тактиче
вению же
периода
поцелуй
желатель
дающим
возникает
оба парт
можно во
зав друг
Приуч
свои сил
мужчиной
галище, д
они опят
станет эр
фрикции
оргазма.
3. Шна
отношени
потенцие
1. Ник
ной не то
попытка
пережива
2. Жен
щее дей
ласки, то
тественн
3. Не
отношен
положен
или прос
4. Пр
рые бол
наибол
ют введе

беспредметным. Эрекцию можно восстановить, на какое-то время исключив попытки вызвать ее.

Наиболее эффективен следующий метод: партнеры в течение нескольких недель прибегают к интенсивным **взаимным ласкам**, которые нельзя распространять на половые органы и женскую грудь. Пара учится наслаждаться тактильными ощущениями, способствующими возникновению желания дальнейших контактов. Во время второго периода (по продолжительности равного первому) ласки и поцелуи могут быть распространены на все тело, при этом желательно, чтобы мужчина и женщина были равно активно дающими и пассивно получающими. Каждый раз, когда возникает эрекция, мужчина дает ей пройти. Если один или оба партнера чувствуют необходимость половой разрядки, можно воспользоваться мануальной стимуляцией, подсказав друг другу, как это сделать.

Приучив себя к половой игре, пара может попробовать свои силы, осуществив половой акт. Женщина стоит над мужчиной на коленях и направляет его член себе во влагалище, двигая бедрами. Если половой член станет мягким, они опять начинают половую игру. Однажды половой член станет эрегированным внутри влагалища и мужчина начнет фрикции. Если пары совместимы, они могут достигнуть оргазма.

3. Шнабль в своей книге "Мужчина и женщина. Интимные отношения" дает следующие советы мужчине с нарушенной потенцией и его партнерше:

1. Никогда нельзя рекомендовать связь с другой женщиной не только из моральных соображений, но и потому, что попытка такой связи может привести к еще большим переживаниям.

2. Женщина должна избегать то, что оказывает тормозящее действие на мужчину. Если она не отвечает на его ласки, то сама заторможена, лишена сексуальности, неестественно стыдлива и нуждается в лечении.

3. Необходимы благоприятные условия для интимных отношений (помещение, постель). Для создания удобного положения бывает достаточно положить под спину подушку или просто убрать ее из-под головы.

4. Применять такие варианты коитуса и положений, которые больше всего возбуждают мужчину, обеспечивают ему наиболее интенсивное наступление возбуждения и облегчают введение полового члена во влагалище.

5. Женщина возбуждима во многих точках своего тела, мужчина, больше всего в области полового члена, особенно если женщина его берет в руки или касается рукой. При этом одни особенно чувствительны к прикосновениям в том месте, где головка соединяется с крайней плотью, другие — у основания, третьи — при обхвате всего члена, но нет мужчины, которому это не доставляло бы удовольствия, если он только не боится, что отсутствие эрекции заметит женщина.

6. Во-первых, женщина для облегчения у мужчины начала акта сама может ввести половой член во влагалище, при этом возрастает вероятность эрекции в результате обхвата члена женской рукой. Во-вторых, мужчина освобождается от неудачи при попытке введения полового члена во влагалище (это самый критический момент). В-третьих, в этом случае полная эрекция необязательна. Введение полового члена во влагалище, осуществленное таким образом, уже стимулирует дальнейшую эрекцию. Положение и поведение женщины должно обеспечивать хороший захват полового члена влагалищем, чтобы мужчина постоянно ощущал достаточное поступление стимулов и чтобы половой член не выходил из влагалища во время фрикций.

7. Презерватив или мысль о прерванном половом акте могут погасить эрекцию. Поэтому заботу о предохранении женщина должна взять на себя.

8. Мужчина должен сосредоточить свое внимание не на эрекции, а на партнерше, воспринимая ее, как любящую и любимую женщину. Спонтанная эрекция часто наступает тогда, когда мужчина полностью поглощен блаженством от близости с любимой женщиной и не думает об эрекции.

9. Не следует заранее определять день и час полового сношения. При слабой эрекции время коитуса не должно зависеть от настроения женщины. Его совершают тогда, когда у мужчины есть надежда на успех.

10. Большинство женщин перед половым актом предпочитают длительную нежную подготовку ("прелюдию любви") для создания соответствующего настроения. В этом случае необходимо проявить такт к партнеру, так как слишком длительная сексуальная игра может ослабить желание, мужчина привыкает к обнаженному телу, поэтому лучше снять какой-то предмет одежды незадолго до коитуса.

11. Женщине необходимо умело вести сексуальную игру, чтобы помочь мужчине. Полуодетая женщина является более сильным стимулом, чем обнаженная.

12. Внимание и чуткость женщины помогают быстрее ликвидировать нарушение потенции. Она должна освободить мужчину от страха несостоятельности, от мысли, что неудача скажется на ее любви. Ни словом, ни жестом она не должна показать, что терпение иссякло и она не считает его больше мужчиной.

Преждевременное семяизвержение.

Типичной жалобой пациентов являются различные нарушения эякуляции:

- относительное ускорение эякуляции: наступает до появления оргазма у женщины, хотя в процессе полового акта происходит больше 20 фрикций;

- абсолютное ускорение эякуляции: происходит вскоре после введения полового члена во влагалище, а мужчина производит менее 20 фрикций;

- преждевременная эякуляция: наступает во время полового акта, но еще до введения полового члена во влагалище;

- задержанная эякуляция: акт носит затяжной и изнурительный характер, иногда вообще не заканчивается семяизвержением.

Самой частой причиной сексуальной дисгармонии и женской фрустрации (неудовлетворенности) является ранняя эякуляция у мужчины, когда у женщины оргазм еще не наступил. 63% опрошенных женщин заявили, что оргазм у мужчин наступает раньше, 64% мужчин указали, что партнерши удовлетворяются медленнее, и только 10% — быстрее. Ранняя эякуляция наблюдается у неопытных в половом вопросе мужчин. Лечение ранней эякуляции эффективно. Поскольку эякуляция находится под контролем центральной нервной системы и спинного мозга, мужчина может задерживать ее мыслями на отвлеченные темы (о доме, работе, учебе и др.). Повторяющаяся преждевременная эякуляция имеет эмоциональную или физиологическую основы, поэтому лечение должно быть направлено на устранение страха и тревоги, закрепившихся из-за предшествующих неудач.

Любящий партнер должен заботиться об удовлетворении своей партнерши, но не всегда это удается. Иногда это связано с половыми нарушениями у женщин. Большинство здоровых в половом отношении женщин при благоприятных условиях и "прелюдии любви" реагируют достаточно быстро. По мнению Г.С.Васильченко и других специалистов, у

мужчин, которые способны совершать 25 фрикций в течение примерно 1 минуты, преждевременное семяизвержение не наблюдается. Если минимум продолжительности фрикций перекрыт, то вероятность достижения оргазма возрастает при затягивании сношения до 5-10 минут и более.

Скорость наступления эякуляции зависит, в основном, от следующих причин:

1. От индивидуальной нервной возбудимости. Она определяет порог раздражения, превышение которого вызывает эякуляцию половыми стимулами. Чем ниже этот порог, тем быстрее происходит семяизвержение. Преждевременная эякуляция часто встречается у работников умственного труда, у которых работа связана с перенапряжением и односторонней умственной деятельностью. Состояние повышенной возбудимости наступает из-за настороженного ожидания оргазма женщины и усилий задержать семяизвержение. Так, у легковозбудимых школьников происходит семяизвержение во время контрольной работы из-за боязни ее не выполнить.

2. От уровня возбуждения в данный момент. К сильному возбуждению мужчин обычно приводит длительное воздержание. Высокую степень возбуждения вызывает сверхжелание обладать женщиной.

3. От психических факторов. Раздражение вызывает влечение, а оно в свою очередь стимулирует поиски раздражения. Это могут быть фантазии (фотографии, образ привлекательной женщины, реальные половые отношения). Если образ реальной партнерши совпадает с созданным в мечтах, вероятно преждевременное семяизвержение.

4. От тактильных ощущений. Прикосновение к телу партнерши, ее объятия, ласки воздействуют на органы чувств, обычно вызывают желание близости и приводят к извержению семени.

5. Неподходящая обстановка для интимных отношений, страх, поспешность, эгоизм в половых отношениях.

В то время как многие мужчины испытывают эякуляцию слишком быстро, значительно меньшее число мужчин не могут ее совершить при половых контактах. В некоторых случаях это обусловлено мастурбацией, гомосексуализмом или контактами с другой женщиной (не супругой). Неспособность к эякуляции может зависеть от сознательного или бессознательного страха, возможно, вызванного некоторыми эмоциональными травмами. Как и при ранней эяку-

ляции, эффективность лечения зависит от желания обоих партнеров устранить нарушения одного из них. В случаях, когда наблюдается длительное отсутствие семяизвержения и половой акт происходит невероятно долго, мужчина сознательно или бессознательно относится к женщине, как половому партнеру, отрицательно. Она или фактически не соответствует его идеалу, или психологически несовместима. Если мужчина не в состоянии эякулировать во влагалище, ему может помочь мануальная стимуляция, осуществляемая женщиной. Если этот способ эффективен, то перед семяизвержением половой член вводится во влагалище. Момент его введения можно отдалять.

Наряду с психическими факторами (страх перед беременностью, боязнь быть застигнутым), имеют место и физические причины, когда эякуляция вообще отсутствует даже при интимной близости с другими партнерами и при мастурбации.

Длительный прием лекарств, тормозящих нервные процессы и влияющих на кровяное давление, также может быть причиной нарушения.

3. Шнабль дает следующие советы по продлению полового акта:

1. Мужчина должен проверить, не нужно ли ему изменить образ жизни. Не страдает ли он функциональными расстройствами нервной системы, не очень ли он занят на работе, не расходует ли свою энергию вхолостую. Если это так, следует организовать разумный образ жизни, научиться расслабляться. Режим питания должен включать не слишком острую и обильную пищу. Повышенная половая возбудимость должна сниматься физической нагрузкой. Сексуальность должна вписываться в образ жизни.

2. Чем реже сношения, тем быстрее наступает семяизвержение. Одни только объятия могут вызывать предчувствие оргазма. Поэтому логично и целесообразно половые отношения иметь регулярно. Если женщина длительное время воздерживалась от половых сношений, она с большим трудом достигает оргазма. Когда партнеры часто бывают вместе, повышается вероятность, что сношение произойдет в момент их сильного желания. Пресыщение насувает тогда, когда сношения вызваны не желанием, а совершаются по принуждению.

3. Если мужчина в состоянии повторить половой акт, он может это сделать. Второй коитус удастся продлить и до-

вести женщину до оргазма, так как еще не прошло возбуждение после первого полового акта. Молодоженам также можно рекомендовать повторный половой акт. С возрастом мужчина замедляет свои реакции.

4. Многие мужчины, зная, что их либидо угасает после эякуляции на длительное время, пытаются продлить половое сношение, временно прекратив фрикции до наступления эякуляции. Половые органы слиты, контакт сохранен. Возбуждение женщины усиливается, а возбуждение мужчины остается на прежнем уровне. Если эрекция ослабевает, следует продолжить фрикции. Подобным образом можно поддерживать эрекцию и одновременно оттягивать момент наступления эякуляции. После некоторой тренировки половой акт может быть доведен до степени, удовлетворяющей обоих партнеров и без пауз.

5. Использование техники "сжатия". Этот метод при последовательном применении позволяет мужчине контролировать время эякуляции. Но для этого необходимо содействие партнерши. Она должна мануально стимулировать мужчину и при первых признаках приближающегося семяизвержения нажатием пальца на головку полового члена в месте перехода в уздечку прервать возбуждение, повторив это многократно.

6. После полового акта пещеристые тела полового члена заполнены кровью тем больше, чем больше он находился во влагалище и чем дольше оттягивалась эякуляция. Таким образом, женский оргазм можно вызвать вагинально после эякуляции. После прерванного полового сношения половой член расслабляется быстрее. Лучше для контрацепции употреблять презерватив, так как он несколько снижает чувствительность полового члена, особенно при применении плотных резиновых оболочек. Вместе с тем, в результате изоляции полового члена, эрекция ослабевает и желаемого успеха можно не достигнуть.

7. Многие врачи рекомендуют использование лекарств, снижающих возбуждение вегетативной нервной системы, психотропные препараты, гормоны. Однако достигнутые результаты не всегда эффективны. Применять их следует в тех случаях, когда все остальные методы неэффективны.

8. Употребление малых количеств вина или пива может дать положительные результаты. Небольшая доля алкоголя притупляет ощущения и замедляет реакции. Кроме того, пиво, полученное из хмеля, содержит бром. Немного вина

снижает напряжение у женщины, повышая ее возбудимость.

9. Метод отвлечения: мысли о посторонних вещах во время полового акта продлят коитус.

10. Самой чувствительной частью полового члена является головка с венечной бороздкой. Если мужчина при глубоко введенном половом члене совершает лишь короткие толчки, то головка остается в области расширенной части влагалища и получает мало раздражения. Основание же полового члена касается оргастической манжетки влагалища и возбуждает женщину с вагинальным типом реакции. Женщине с клиторическим типом реакции это даже дает преимущество, так как клитор находится под интенсивным давлением лобковой области мужчины или основания полового члена. Некоторые мужчины, таким способом, могут удлинить половой акт, а после наступления оргазма у женщины вызвать семяизвержение размашистыми движениями.

Некоторые мужчины пробуют продлить половой акт, замедлив фрикции. Но перед наступлением оргазма у женщины фрикции необходимы быстрые, следующие одна за другой.

Иногда мужчины локализуют давление полового члена так умело, что раздражение его меньше, но женщина чувствует его сильнее. Кроме того, если мужчина находится сбоку от лежащей женщины, то также можно продлить половой акт. Некоторые способны произвольным сжатием сфинктера заднего прохода сдерживать преждевременное семяизвержение. Эмоциональный фактор при сношении всегда играет большую роль, чем технико-физиологический, и им нельзя пренебрегать.

При комбинированном нарушении половой функции у мужчины (ослабление эрекции и преждевременном семяизвержении) можно дать следующий совет. Мужчина должен постепенно изменить свое отношение к женщине и к половой жизни. Он должен развивать в себе способность испытывать психологическое и физическое блаженство от пребывания с любимой женщиной, наслаждаться другими контактами и переживать глубокое единение с ней.

Самым важным и единственным мотивом продления полового акта должно быть не намерение каким-то образом вызвать оргазм женщины, а желание как можно дольше ощущать друг друга, как единое целое.

Снижение мышечного напряжения. Мышечное напря-

жение — одна из причин ранней эякуляции, особенно когда половой акт происходит в неблагоприятных условиях (неудобная кровать, заднее сидение автомобиля). Но если мужчина занимает позицию снизу, играя неактивную роль, он меньше страдает от мышечного напряжения и у него поэтому меньше шансов иметь раннюю эякуляцию.

Предлагаем методику лечения преждевременной эякуляции, разработанную У.Мастерсом и В.Джонсон. Она помогает добиться успеха в 4 из 5 случаев лечения ранней эякуляции.

Партнерша ласкает половые органы партнера до тех пор, пока он почувствует, что эякуляция близка. Затем она крепко сжимает головку полового члена на 3-4 секунды, и желание эякуляции исчезает. Такая стимуляция и зажим производятся в течение 15-20 минут. Затем, сидя на коленях над партнером, производит половые фрикции, вынимая половой член и зажимая его при приближающейся эякуляции. Манипуляция производится до тех пор, пока исчезнет такая необходимость.

Нарушение половой функции у женщин, ее коррекция и лечение.

Среди женщин сексуальная неадекватность встречается часто. Полагают, что женщина не нуждается в оргазме — физиологической и эмоциональной разрядке. Это глубоко ошибочное мнение. Изменения в половых органах при отсутствии оргазма вызывают фрустрацию (неудовлетворенность), дискомфорт и физиологическую подавленность. Кроме того, застойные явления в органах малого таза способствуют развитию воспалительных заболеваний половой сферы.

Половые расстройства у женщин нередко носят функциональный характер. Наиболее часто встречаются нарушения полового влечения и полового удовольствия. Отсутствие или резкое снижение полового влечения (либидо) называют фригидностью, а отсутствие во время полового акта оргазма — аноргазмией.

Фригидностью страдает до 15% женщин, аноргазмия встречается значительно чаще. Возможно сочетание фригидности с аноргазмией. По материалам З.Шнабля (1976), никогда не получали оргазм 9% женщин; очень редко — 16%; от случая к случаю — 19%; часто получали оргазм — 12%;

обычно — 1
Как гра
комплекс
социальн
средств, о
и тяжелы
ческие на
сексуальн
себя экс
жильем,
причины,
суальной
пациенто
фригид
влечени
блюдают
жизнь. Р
преодо
любимь
влечени
оргазма
полово
При
ное ил
вание
щение
наибол
правил
вторич
послед
При
полово
ные з
чрезм
измен
речь
очень
относ
лева
В
зача
ческ
льну

обычно — 17%; всегда или почти каждый раз — 27% женщин.

Как правило, нарушение либидо вызывается целым комплексом факторов: биологических, психологических и социальных. К первым можно отнести прием гормональных средств, отдельных медикаментов, возрастные особенности и тяжелые физические заболевания; ко вторым — психические нарушения и конфликты, стрессы, ненормативные сексуальные склонности. Социальный фактор включает в себя экономические проблемы, вопросы, связанные с жильем, производственные нагрузки. Указывая на эти причины, мы вместе с тем отмечаем и недостаточность сексуальной активности в период прелюдии коитуса как пациенток, так и их партнеров.

Фригидность (отсутствие или резкое снижение полового влечения) бывает первичной и вторичной. Первичная наблюдается у молодых женщин, только начинающих половую жизнь. Речь идет о сексуальной неразбуженности, которая преодолевается при продолжительной интимной жизни с любимым человеком. Такое временное отсутствие полового влечения обычно продолжается до появления у женщины оргазма. С появлением сексуального либидо возникает половое влечение.

При вторичной фригидности женщина ощущает внезапное или постепенное, временное или стабильное исчезновение полового влечения. Как следствие, наступает отвращение к половому акту. При всем многообразии причин наиболее частой является грубость партнера, его неправильное поведение в половом акте. В таких условиях вторичная фригидность выступает своеобразной защитой от последующих разочарований.

Причинами аноргазма могут быть врожденные дефекты половой системы, гормональные нарушения, воспалительные заболевания половых органов, стрессовые ситуации, чрезмерное употребление некоторых лекарств, возрастные изменения. Если женщина никогда не испытала оргазма, речь идет об абсолютной аноргазмии, а если он наступает очень редко и при определенных обстоятельствах — об относительной. Аноргазмия не является органическим заболеванием или физическим недостатком.

В начале сексуальных отношений партнеры не обращают зачастую внимания, что вступают в новую область человеческих переживаний, приносящую физическую и эмоциональную близость. Поэтому возрастает взаимная зависимость.

Вместе с тем различия в желаниях, а также ожиданиях, предрассудки и отдельные преграды, препятствующие возникновению физической гармонии, накладывают отпечаток на первый половой контакт. Благодаря опыту прежней мастурбации, молодой мужчина уже знаком с семяизвержением, тогда как молодая женщина не всегда имела подобный опыт и во многих случаях не может испытать оргазм.

Относительная аноргазмия является вполне нормальной фазой сексуальной восприимчивости и может зависеть от неправильной техники проведения коитуса, преждевременного или ускоренного семяизвержения у мужа. Из-за того, что не найдена соответствующая поза, не происходит достаточной для наступления оргазма эрогенной стимуляции; к таким же последствиям может привести прерывание полового акта с целью предохранения от нежелательной беременности.

При относительной аноргазмии исходят из положения, что ее лечение — это "путешествие, предпринимаемое для открытий в области эрогенных зон". Мужьям рекомендуется продолжать поиски до тех пор, пока не будут найдены положения, которые вызовут половое возбуждение и оргазм. Широко распространенное мнение о том, что причиной относительной аноргазмии является несоответствие половых органов мужчины и женщины, очень редко соответствует действительности.

Наряду с оргастическими изменениями существуют еще функциональные, связанные с невосприимчивостью мужа, как сексуального партнера; отсутствием правильного полового воспитания в детстве, отрочестве. Такие женщины испытывают страх и стыд перед собственными сексуальными чувствами и в замужестве пробуют подавить их, оставаясь в сексуальном одиночестве. Причиной физиологического блока также могут быть эмоциональные узы с отцом, подсознательная ненависть к мужчинам, боязнь боли при половом акте.

Исследования причин сексуальных нарушений у женщин выявило следующее: из 1000 опрошенных секс считали слишком болезненным 20,3%, омерзительным — 17,8%; импотенция партнера — 11,7%, боязнь беременности и деторождения — 10,2%; к другим причинам отнесены узкое влагалище, лесбиянство, фобия полового члена — 40%.

По данным З.Шнабля (1990), оргазм на первом году половой жизни испытали 19% женщин, на втором — 15%, на третьем — 11%, на пятом — 14%, на десятом и позже — 9%,

никогда — 10% опрошенных. Несмотря на это, удовлетворенность семейной половой жизнью не у всех женщин зависит от оргазма. Так, 14% женщин очень редко или никогда не имеющих разрядки, и 43% женщин, изредка испытывающих оргазм, вполне удовлетворены своим положением.

Итак, для лечения фригидности основная роль отводится любящему мужчине. Необходимо изучить все моменты, которые вызывали желание у женщины, и использовать их в интимной жизни. Если жена восприимчива к ласкам, а страх развивается от болезненного полового акта, следует временно ограничить половую жизнь только ласками. Нежные ласки с фантазией и любовью обогатят ее сексуальную жизнь новыми эротическими ощущениями. Если введение полового члена во влагалище вызывает у женщин боль или оборонительную реакцию, мужчина должен использовать нежную сексуальную игру в области наружных половых органов, постепенно приучая ее к приятному восприятию полового члена. Немаловажно и то, что споры и ссоры днем оставляют неприятный осадок до самого вечера и гасят искорку желания.

Фригидность, как результат невроза поддается психотерапии, направленной на изменение патологического отношения к половой любви. Если у женщины не удастся пробудить либидо, следует обратиться к специалисту-сексопатологу, который поможет преодолеть отрицательное отношение к половому акту, научит воспринимать секс, как выражение союза семейной жизни, расширит духовно-эротический горизонт.

Если женщина способна испытывать оргазм только при определенных условиях, или с определенным партнером, или оргазм наступает у нее во сне или при самовозбуждении, или она периодически ощущает сильное половое влечение, читая эротическую литературу, наблюдая в фильмах любовные сцены или мысленно совершая половой акт с любимым мужчиной, это говорит о том, что данная женщина не фригидна. У нее есть возможность снять сексуальную проблему. Для этого понадобится квалифицированная консультация и помощь мужа.

Обычно женщина при выборе полового партнера не руководствуется его половой потенцией. Она желает иметь рядом человека, которого любит, с которым испытывает духовную гармонию. Нежная сексуальная игра, наслаждение, доставляемое партнеру, являются для нее более

мощными стимулами, чем кратковременное чувственное наслаждение, испытываемое при оргазме. Оргазм и половое удовлетворение не для каждой женщины одно и то же. Многие испытывают удовлетворение без оргазма, возможен и оргазм без сильного переживания (при нетармоничном браке).

Аноргазмия — классический пример функционального полового нарушения. Неблагоприятная окружающая обстановка тормозит половую активность (например, дети, спящие в одной комнате с родителями). Для любви хороша так называемая французская кровать без разделяющей щели, имеющая доступ с трех сторон. "Интимное ложе" должно быть максимально стабильным, чтобы движения не вызывали никакого шума, который одинаково отрицательно влияет на обоих партнеров.

Уютная обстановка, мягкое освещение располагают к интимным отношениям. Однако некоторые женщины из-за преувеличенного чувства стыдливости только в темноте могут предаваться любви, в то время как мужчинам во время полового акта необходимо видеть женщину.

Поэтому женщина может не испытать оргазма при интимной встрече на скамейке, в автомобиле. Но у супружеской пары занятия любовью не в спальне, а где-нибудь на лесной лужайке, или под копной сена могут вызвать сильнейший прилив положительных эмоций.

Часто отсутствие оргазма у женщины зависит от партнера, который не учитывает ее потребности. Многие женщины вспоминают первое сношение с отвращением, связывая его с грубостью мужчины, который удовлетворил свой инстинкт. Тягостна насильственная дефлорация. Но даже грубая дефлорация не повлияет на пробуждение чувств молодой женщины, если ласковый и нежный муж впоследствии сумеет приучить ее к половой близости. Нажимом, грубостью и угрозами нельзя добиться успеха.

Страстное влечение мужчины не должно исключать внимания, чуткости и терпения. Грубость, внезапная резкость, могут отрицательно повлиять на сексуальное влечение женщины, так же как и слишком робкое, выжидательное, нерешительное поведение. Для женщины важна атмосфера, в которой совершится половой акт, ее душевное состояние. Даже незначительное перемещение акцентов может погасить желание. Состояние женщины во многом зависит от поведения мужчины после совершения полового

акта. Если мужчина сразу же после эякуляции отворачивается и спит, то даже одно ожидание может погасить всякое желание.

Прогноз аноргазмии, обусловленной партнером, очень зависит от его любви, терпения, интуиции и сообразительности. Мужчина должен всегда учитывать особенности женской психики и своей партнерши в частности.

Обидное слово, пренебрежение, отсутствие заслуженного уважения, похвалы, внимания мужчины оставляют неизгладимый след в жизни женщины, отрицательно влияя на половое чувство. Неверность мужа иногда может молниеносно погасить способность к оргастической разрядке.

Обычно женщина сама знает, что тормозит или стимулирует ее возбуждение. Женщина при недостаточной интуиции мужчины может сама подсказать ему взглядом, жестом, движением или прикосновением наиболее приятные точки. Некоторые женщины сдерживают свое желание из страха потерять уважение мужчины, однако только примитивные мужчины могут перестать уважать женщину за проявление своих сексуальных чувств. Женщине нужна уверенность, что ее действия или желания не будут истолкованы превратно, что она может позволить мужчине делать все, что ему нравится, что он считает наиболее возбуждающим или приятным. Постепенно близость с любимым человеком становится не тягостным долгом, а наслаждением.

Женщине нужно расслабиться, раствориться, безотчетно отдаться физическим ощущениям наслаждения. Сознание, что любимый мужчина наслаждается ее телом и желает ее, возбуждает большинство женщин. Вместе с тем, женщину оскорбляют пренебрежение ее духовными ценностями, физическое отчуждение.

Метод У.Мастерса и В.Джонсон, заключающийся в целенаправленной стимуляции оргазма, эффективен у 83% женщин, которые никогда не испытывали его, и у 77% женщин, потерявших способность к половой разрядке в силу каких-либо причин.

Стимуляционная техника.

1. Целенаправленные ласки мужчины, если женщина полностью расслаблена, могут вызвать у нее возбуждение. Мужчина должен определить, какой участок тела женщины наиболее чувствителен к ласке. Периоды отдыха должны прерывать попытки возбуждения. Нежное нашептывание женщине слов о любви делает ее более возбудимой.

2. Женщине, не испытывающей оргазм, но ищущей сексуального возбуждения, можно посоветовать попробовать сконцентрировать внимание на сексуальной фантазии. Мысленное представление половых сцен облегчает наступление разрядки. Чтение эротической литературы или просмотр эротических журналов могут возбудить ее. Тем временем мужчина должен воодушевлять ее словами, ласками. Некоторым женщинам помогают разговоры на эротические темы.

3. Мастурбация половых органов рукой или вибратором может помочь стимулировать некоторых женщин, способных возбуждаться, но сексуально менее чувствительных, чем другие. Глубокое проникновение полового члена и орально-генитальные контакты также способствуют наступлению оргазма.

Любой метод, который принес оргазм хоть однажды, делает возможным достижение его и при последующих половых актах.

Чувствительная любовная терапия

1. Мужчина, сидя на кровати и опираясь на подголовник, разводит ноги в стороны, женщина садится спиной к его груди, а ноги находятся на его ногах. Она медленно направляет его руки на внутреннюю поверхность своих бедер, половые губы, область клитора. В этой позиции она может контролировать свои сексуальные чувства и остановить мужчину, когда ласки становятся слишком интенсивны.

2. Следующая позиция – поза наездницы. Женщина сидит верхом, опираясь на колени, половой член введен во влагалище. При этом она остается неподвижной, двигаются ее бедра вперед-назад, быстрее и интенсивнее, если это доставляет ей удовольствие. Затем мужчина присоединяет движения своих бедер.

3. Завершающая часть терапии – переход в позицию лежа на боку. При этом женщина опирается на грудь, живот, одну ногу и колено другой ноги. Эта позиция делает неконтролируемыми движения бедер и способствует возникновению оргазма.

Профессор А.М.Свядош в книге "Женская сексопатология" дает следующие советы: "При несоответствии между временем окончания полового акта, мужчине может быть рекомендовано совершать половой акт с паузами, приостанавливая фрикции, когда его половое возбуждение чрезмерно."

но нарастает. Во время пауз он может делать лишь ритмические движения туловищем, оказывая давление на лобковую область женщины. Первую небольшую паузу нужно сделать сразу после введения полового члена во влагалище. В это время на область клитора и малых губ женщины следует положить руку и далее, на протяжении всего полового акта, оказывать более или менее интенсивное ритмичное давление пальцами, но не грубое, а легкое тактильное в ритме фрикций. Оно суммируется с раздражением половых органов женщины членом и ведет к ускорению оргазма".

При клиторной форме половой возбудимости необходимо, чтобы мужчина продолжал стимулировать самую чувствительную точку клитора, вплоть до наступления оргазма. Если же мужчина переходит на внутривагинальную стимуляцию, уровень возбуждения женщины резко падает. При влагалищно-клиторном типе возбудимости женщина отмечает приятное половое возбуждение с последующим появлением желания перейти к половому акту с введением полового члена во влагалище.

При высоком расположении клитора, если мужчине не удастся обеспечить его адекватную стимуляцию, женщина во время акта может положить руку на нижнюю часть живота и движением сверху вниз сместить клитор так, чтобы он тесно соприкасался с корнем полового члена. Кроме того, женщина может сама оказывать на клитор ритмичное давление, способствующее наступлению оргазма.

Иногда мужчине трудно судить о том, какая частота и интенсивность фрикций необходимы женщине. В таких случаях женщине нужно проявить инициативу: положить руку на талию мужчины, легким движением тормозить или ускорять его активность.

Для женщины с чувствительным влагалищем (вагинальная форма возбуждения), короткие ритмичные движения половым членом, введенным глубоко, могут способствовать более быстрому наступлению оргазма. В этом случае наиболее чувствительная часть головки полового члена слабо соприкасается с расширенной частью верхнего отдела влагалища, а корень полового члена обеспечивает трение стенки наружной трети влагалища, особенно при возникновении оргастической манжетки.

Большое значение следует придавать и активной мышечной деятельности, физическим упражнениям.

Женщинам показана диета, богатая белками и витами-

нами, особенно витамином Е. Красный перец, кардамон, мускатный орех, корица, сельдерей рекомендуются в качестве веществ, повышающих половое чувство.

Для усиления остроты эротических ощущений рекомендуется следующее упражнение: в течение 10-15 секунд напрягать мышцы бедер, ягодиц и тазового дна (втягивать задний проход), затем на 5 секунд расслаблять их. Начинать следует с 10 сокращений мышц в течение сеанса и постепенно довести их до 30-40. Проводить по три сеанса в день в течение месяца и дольше. Упражнения можно выполнять в любой обстановке. Показаны приседания со скрещенными ногами несколько раз в день. Этим достигается тренировка группы мышц влагалища и тазового дна, женщина может свободно во время акта "схватывать" половой член партнера напряжением мышц, и у обоих возникают более острые ощущения. Укреплению этих мышц способствует и катание на лыжах, велосипеде.

Положительные результаты приносит "игровой метод" лечения психогенной аноргазмии, при котором рекомендуется играть роль темпераментной женщины, закрыв глаза, более учащенно дышать, представив себе, что проваливаешься, теряешь сознание, более активно совершать движения тазом, судорожно охватив его руками, и в момент изображаемого оргазма издать несколько стонов, сопроводив их сильным ритмичным сокращением мышц, сжимающих влагалище. Проводить 3-4 сеанса до и после наступления менструации. "Игра" повышает сексуальную возбудимость женщины и ускоряет тревожное ожидание. Вскоре на высоте игры возникает настоящий оргазм.

Х.Каплан (1978) при пониженной чувствительности влагалища рекомендует тренировку, направленную на обострение способности восприятия ощущений (позиция женщины-наездницы; половой член введен во влагалище). Женщине необходимо оставаться неподвижной или совершать легкие движения тазом, чтобы поддерживать эрекцию мужа, все внимание сосредоточить на ощущениях, исходящих из влагалища, и приучать себя к их восприятию. Постепенно переходить ко все более активным фрикциям. Если женщина сама может вызвать оргазм, но во время полового акта его не испытывает, ей можно порекомендовать вызывать у себя во время акта резкое половое возбуждение (довести до состояния предоргазма путем стимуляции клитора рукой, своей или мужа). Когда возбуждение возникает, убрать руку и со-

вершить несколько резких толчкообразных движений тазом навстречу мужу, которые приведут к оргазму.

Кроме того, при аноргазмии женщине можно рекомендовать горячие тазовые ванны, гинекологический массаж, стимулирующий эрогенные зоны. В этих же целях может быть применен вибромассаж входа во влагалище (у тех женщин, у которых эта область является эрогенной зоной). Из физиотерапевтических методов рекомендуются горячие влагалищные души (температура воды 42-45°C) или орошение минеральными водами (нарзан), грязелечение на область таза ("трусики") или влагалищные тампоны, диатермия или дарсонвализация области половых органов.

Влияние алкоголя и курения на половую функцию

Мужчины считают, что алкоголь повышает половую потенцию. Небольшие дозы спиртного действительно усиливают половое влечение, удлиняют половой акт из-за задержки эякуляции в силу наркотического действия алкоголя. Но такое действие наступает при приеме небольших доз вина, при его эпизодическом употреблении. Однако нередко бывают случаи, когда даже после одной выпитой рюмки мужчина не может совершить половой акт в связи с резким ослаблением эрекции. Не случайно У.Шекспир говорил, что вино "вызывает желание и препятствует его удовлетворению".

Мужчины со слабой половой конституцией при систематическом употреблении алкоголя довольно быстро теряют потенцию, становятся безразличными к женщинам. Частое употребление спиртных напитков иногда вызывает изменение в половых железах, что отрицательно сказывается на потомстве. У хронических алкоголиков происходит перерождение семенных канальцев, рубцевание их, снижается и гормональная функция половых желез.

Исследование умственно неполноценных детей во Франции показало, что большинство из них зачато в два периода года — во время сбора винограда и на масленицу, именно тогда, когда больше всего употреблялось алкогольных напитков. Прием алкоголя во время беременности вызывает у плода изменения в центральной нервной системе, что приводит к замедлению развития и формированию пороков лицевой части черепа.

Особенно опасен прием алкоголя в первые недели бере-

менности, о которой женщина даже может не знать. В связи с этим супруги, желающие иметь здорового ребенка, должны быть трезвыми в период его зачатия (в течение месяца), а женщина должна исключить алкоголь во время беременности и в период кормления грудью.

О вреде курения вообще известно много. Крупный исследователь в области сексологии Л.Якобсон доказал, что у 11% мужчин импотенция развивается в результате курения.

Курение во время беременности наносит немалый вред будущему ребенку. По данным статистики, у женщин, даже курящих умеренно (до 9 сигарет в день), смертность новорожденного на 20,8% выше, чем у некурящих, а если женщина выкуривает более 10 сигарет в день, то этот процент увеличивается до 26,9% (Н.М.Ходаков Молодым супругам, -М.: Медицина, 1989.-С.142-143).

Влияние циклических колебаний биологических процессов и явлений на половую функцию и сексуальную активность человека

Ряд ученых занимается изучением селеномедицины, науки, изучающей тайны смен лунных фаз и их воздействия на человека. Луна оказывает слабое гравитационное влияние на биологические ритмы. Доктор биологических наук А.П. Дубров указывает на влияния лунных фаз, на нервную систему, выработку биологических веществ. Новолуние и полнолуние сказываются на состоянии половой функции и сексуальной активности, работоспособности физической и психической, течении беременности, родов и даже смерти. Цикличность менструаций и оплодотворение также зависят от лунных ритмов. Исследования, проведенные в Нью-Йорке, показали, что пик зачатий у женщин приходится на полнолуние или за день до него, а в новолуние их значительно меньше. Во Франции при исследовании времени рождения 6 млн. детей, было установлено, что пол ребенка также зависит от местоположения Луны относительно Солнца во время зачатия. Американцы доказали, что частота половых контактов у супружеских пар зависит от фаз планеты и ее движения в космическом пространстве, они бывают чаще при нахождении Луны над горизонтом.

По-видимому, наблюдения, опыт предков и известная доля фантазии позволили ученому древней Индии Мухаммеду Али ибн Сааха с трактате "Три ветки персика" дать реко-

мендации молодым супругам с учетом фаз Луны.

Фазы Луны

Искусный в любви и благородный сердцем мужчина, ласковая и нежная подруга пусть сочетают порядок любви со знаками Луны.

1-й день. Пусть в новолуние любящие соединятся ночью. Пусть супруги, уйдя в покои и сняв платье, останутся в исподнем. В эту ночь применяются страстные объятия, царапание щек, ягодиц, спины, боков, кусание губ, поцелуи, стоны. Пусть женщина отдается мужчине с разной страстью, но не позволяет раздевать себя до конца.

2-й день. Пусть влюбленные до наступления вечера разденутся донага и так сядут в покое, пусть между ними сначала будут лишь поцелуи рта без объятий, а потом царапание щек, груди и ног. Пусть объятия сочетаются с поцелуями. Пусть сношение произойдет только сидя, и женщина не будет проявлять страсть, а только смеяться и произносить возгласы наслаждения.

3-й день. Утром, перед совершением туалета, мужчина пусть полюбит женщину в исподнем. Пусть целует ей бедра. И пусть женщина сопротивляется, а он возьмет ее силой сзади или спереди. При этом женщина насладится сама, и мужчина в течение дня получает ее, ни разу не облегчившись. А вечером женщина пусть поманит его и скажет: "Бери меня". Даст себя раздеть и удовлетворит его так, как он захочет, применяя движения и ласки, высказывая больше заботы, чем страсти.

4-й день. Пусть мужчина обладает женщиной утром быстро и со страстью, без ласк, а вечером ласкает ее и играет с ней всякими сложными способами.

5-й день. Пусть женщина часто раздевается при мужчине, обнажая свои сокровенные места. Пусть она наслаждается его ласками, но даст себя только в третий раз, при сношении лежит молча и безразлично.

6-й день. Пусть мужчина применяет только нежные ласки. В этот день пусть женщина не позволяет себя обнимать, а отдается мужчине только ночью.

7-й день. Мужчина наслаждается телом женщины и удовлетворяет страсть, не входя в нее.

8-й день. Мужчина сам раздевает женщину и удовлетворяет ее так, как она этого захочет, а она может дать ему

удовольствие, а может и не дать.

9-й день. Пусть мужчина целует ягодицы и уши женщины, щекочет ей бока и лодыжки. В этот день нужно вступать в сношение трижды: утром, днем и вечером. Пусть в этот день женщина страстно принимает мужчину, все делает так, как он хочет.

10-й день. Накануне ночи женщина раздевается сама, а он целует ее тело. В сношениях оба нежны.

11-й день. Мужчина берет женщину дважды: утром и вечером. Оба раза она не показывает, что хочет его, и он берет ее силой.

12-й день. Мужчина раздевает женщину в полдень, играет с ней и они сношаются долго и страстно.

13-й день. День Бога Любви. Мужчина и женщина не вступают в половое сношение, но мужчина много раз в день входит в женщину, делая однократный удар. Облегчение пусть наступит в полночь способом индраника.

14-й день. Мужчина ждет, когда женщина заснет, и вступает в сношение со спящей женщиной.

С этого дня все начинается сначала. Да сопутствует удача вашей любви!

ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ

Причины возникновения экстрагенитальных контактов самые различные: половая распушенность и пресыщение, генетическая предрасположенность или психогенные факторы, обусловленные неправильным воспитанием в детстве, физические недостатки, заболевания и пр. Применяются и другие "входные ворота" или комбинации, как дополнительные или заменяющие обычные половые контакты, использование различных зон человека, участков тела тоже считается половой близостью. Так рот, например, уже не просто рот, а половой орган с точки зрения участников акта.

Рассмотрим наиболее обычный из контактов, где главную роль играет рука.

Когда один партнер употребляет свою руку для мастурбации другого или оба партнера делают это одновременно, возникает иная феноменологическая ситуация, чем при контакте половых органов. Рука используется, чтобы держать мир, "манипулировать" им, подчинить, схватить, ласкать, сжимать и поразить его. Когда рука применяется для манипуляции половыми органами лица противоположного пола, она становится активным участником.

Рука пассивна, когда половой член двигается "вперед и назад", или таз приподнят или опущен так, что влагалище двигается "назад и вперед" через руку, но это необычная ситуация. В целях стимуляции и получения оргазма рука, как правило, должна быть достаточно активной.

Рука может имитировать половой член. Благодаря тому, что рука хорошо сгибается и ее чувство пространства строго ограничено, она может трогать определенную точку, которая подлежит стимуляции, например, клитор или уздечку полового члена, в то время как при обычном половом акте контакт и стимуляция более общие.

Важно помнить, что рука — не инструмент, каким является механический вибратор. Она имеет тактильную чувствительность, может чувствовать область, к которой прикасается. Это имеет обратную связь через нервную систему человека. Однако, рука не способна к оргазму, половой член и влагалище активны и реактивны в одно и то же время. Рука же первично активна.

Рука чувствует направление всех производимых ею манипуляций. Действительно, ведь она может достичь поло-

вых органов на значительной дистанции, прикасаясь к ним. Партнер, использующий руку, может быть на максимальном физическом удалении от стимулируемого партнера. При приближении оргазма половые органы начинают медленно реагировать — "растягивают время". Это попытка встретиться с будущим, объять вселенную, которую не дано объять рукой. Поэтому использование руки создает определенную дистанцию, и только партнер, которым "манипулируют", имеет возможность ощутить "переход" за пределы времени. Иногда оба партнера мастурбируют друг друга одновременно, но все равно существует дистанция между ними, которой никогда нет в половом контакте.

Лицо, которым "манипулируют", будет благодарно точному движению руки.

Если мастурбационная техника используется во время фазы возбуждения, ведёт к половому акту и взаимному оргазму, то это является начальной стимуляцией и помогает обоим партнерам достичь одного уровня восторга, облегчая вхождение в мир любви. Когда взаимная мастурбация до оргазма имеет место, это подтверждает "физичность" секса со специфической концентрацией на половой сфере. Для такой манипуляции, даже когда она взаимна, существует некоторая сепарация тел, потеря контакта кожи и уменьшение интимности.

Мастурбация одного партнера обычно проводится тогда, когда другой уже достиг оргазма с помощью полового акта. Поэтому мужчина, который утратил эрекцию после эякуляции, может рукой помочь женщине достичь оргазма. Соответственно и женщина может манипулировать мужчиной, если у него затруднения с эрекцией или он желает повторно достичь оргазма.

В ситуациях, когда один или оба партнера уже достигли оргазма с помощью полового акта, использование руки становится средством поддержания любовного союза на более продолжительный период времени.

Оральный коитус. При оральном коитусе мужские и женские половые органы возбуждаются с помощью рта, точнее губ и языка партнеров. Практика минета является нормальным явлением в половых отношениях мужчины и женщины. Без преувеличения можно сказать, что оральный коитус доставляет наслаждение миллионам влюбленных пар. Но многие из них подавляют желание ласкать своего партнера (партнершу) из-за совершенно ложных предубеж-

дений. Одно из таких предубеждений — утверждение, что орально-генитальные контакты — элемент распущенности. Противники этого вида половой близости указывают на гигиенические причины. Тем не менее потребность в ласке ртом половых органов естественна, безусловно, если не является единственной формой удовлетворения полового влечения. Гигиенические требования к половым органам в настоящее время таковы, что их чистота несколько не меньше, чистоты рта, губ или других участков тела.

Следует сказать, что оральным коитусом нужно пользоваться не злоупотребляя, ибо он вызывает значительное нервное напряжение, в особенности у мужчин. Страстные женщины используют его в своем арсенале, как вид предварительной любовной игры, именно тогда, в период подъема возбуждения, страсть побуждает обоих партнеров находить новые интимные ласки. А минет таковым и является. Он служит выходом из любовного тупика. Происходящий при этом оргазм достигает у женщин большей степени, если ласке языком или губами был подвержен клитор. Существенно повышается степень оргазма у мужчин. Оральный контакт дает возможность ощутить партнера через органы чувств (вкус, запах и т.д.) и позволяет осознать его, как личность. Некоторые относительно пассивные женщины, которые не любят "фелляцию" (возбуждение ртом и языком полового члена), желают, чтобы мужчина применял "куннилингус" (оральное стимулирование женских половых органов).

Если мужчина использует рот для стимуляции женских половых органов, женщина не чувствует ответственности за акт, как в случае фелляции. Некоторые женщины ошибочно считают, что в половом акте пассивность — их привилегия.

Когда оральный секс применяется взаимно, парадокс по поводу доминирования не имеет места. Если взаимный оральный секс выполняется в боковом варианте, то он считается очень демократичным, оба партнера одинаково участвуют в нем. Возможен большой контакт кожи, партнеры могут положить свои руки друг на друга. Тот факт, что они "пробуют друг друга", даже заглатывая вагинальный транссудат или сперму, сильное присутствие запаха компенсирует в большой степени отсутствие интимности "лицом к лицу". Учитывая, что рот не способен к оргастическому ответу, эта позиция позволяет попробовать на вкус любовный союз.

Многие женщины, особенно гаремные, с повышенной сексуальностью, совершают орально-генитальный контакт друг

с другом, соединяя рот и половые органы. Это же делают лесбиянки и последовательницы Сапфо: они раздражают клитор языком, приводя партнера в состояние экстаза.

Некоторые мужчины пользуются такими же приемами любовной игры, как при поцелуях в губы. В этом случае женщина находится в положении головой вниз, к ногам мужчины, а он ласкает ее половые органы губами и языком. Это "совокупление ворон". Иллюстрацию такому действию можно увидеть в Индии, в Подземном Храме слона. Страсть к удовольствиям такого рода заставляет некоторых женщин бросать достойных и щедрых мужчин. В противоположность мнению древних казуистов, которые весьма строги, Ватсаяна полагает, что аупариштака не должна быть запрещена. Он добавляет, что в отношении этого способа любви следует руководствоваться правилами страны и собственным вкусом.

Позицию вороны можно практиковать, когда женщина лежит внизу, а мужчина сверху, когда женщина сверху, в положении стоя и в ряде боковых поз. Это один из приятных моментов предварительной игры. Поза вороны используется для усиления и циркуляции половой энергии.

В загадочном языке алхимии "ворона" символизирует трансцендентную силу растворения. Вороны всегда рассматривались, как мистические птицы и носители знамений, уникальный метаболизм позволяет им без вреда переваривать яды. Тантрические йоги считают ворон метафизическими союзниками, способными передавать информацию через движения и звуки. Согласно Тантре, поза вороны эффективна для взаимного тонкого питания, циркуляции и обмена энергиями. Она оказывает усиливающее действие на половой центр обоих партнеров и пробуждает трансцендентные способности сознания. Тантра учит, что язык — это важное телесное окончание, через которое можно направлять метафизические энергии. Когда практикуется поза вороны, то язык мужчины необходимо использовать подобно второму члену. Эссенции йони, выделенные во время орального творения любви, легко поглощаются слизистыми оболочками рта и языка. Когда женщина сексуально возбуждена, эманерирует психомагнетические йони-волны, она производит "силовое поле", которое поляризуется с головным центром практикующего ворону партнера. Поляризующий эффект йони-волн заставляет гипофиз и шишковидную железу головного мозга выделять мощные секреты,

который
это в
делаю
щее. П
на за
которо
вать д
Когд
ром, е
имити
ческие
возбуж
доводи
Кунда
но, ка
ночку
и нако
оживл
погло
ассими
секре
позы
прочн
тнеро
Да
созда
гармо
эротик
практи
перев
сивно
мужчи
и дати
попыт
путем
ствен
полов
партн
эмисс
ворон
ру па
поп-

которые помогают открывать и фокусировать Третий глаз. Это внутренний глаз сознания, способность ясновидения, делающая возможной видеть прошлое и заглянуть в будущее. Поляризующая сила йони-волн была признана еще на заре тантрического оккультизма. Это великое таинство, которое современная тантрическая пара может использовать для раскрытия неизведанных сил души.

Когда женщина практикует позу вороны со своим партнером, ей следует использовать свой рот, как вторую йони, имитируя сжатие своей настоящей йони. Психоэлектрические лингам-волны эмануруют, когда мужчина сексуально возбужден; женщине нужно стимулировать эти волны и доводить их до максимума действием рта. Это заставит Кундалини подняться к головному центру, что будет испытано, как экстатическое волнение, хлынувшее по ее позвоночнику. Доведя партнера до оргазма в этой точке, она усилит и накормит свою Кундалини. Происходит обмен энергиями, оживляющий партнеров. Половые секреты мужчины легко поглощаются оболочками рта и языка женщины, быстро ассимилируются головным центром, вызывая изменения секретов желез во всем теле. Правильное использование позы вороны в орально-генитальном сношении создает прочные и благоприятные изменения в организмах обоих партнеров.

Даоссизм учит, что взаимный орально-генитальный секс создает особую энергетическую цепь, которая может помочь гармонизировать жизненные элементы тела. Тантрическое эротическое искусство иногда изображает позу вороны, практикуемую в положении, когда мужчина стоит, а женщина перевернута. Эта трудная позиция используется для интенсивного направления энергии и требует большой силы от мужчины. Женщине необходимо оставаться расслабленной и дать энергии йони протекать к голове, а мужчине следует попытаться втянуть обильные секреты рта в свой лингам путем контроля дыхания и движения диафрагмы и непосредственно абсорбировать их через нижние мембраны своего полового органа. Его роль — накапливать пики экстазов своей партнерши, одновременно контролируя свою собственную эмиссию семени. Согласно Тантре, тип перевернутой позы вороны полезен при направлении энергии к головному центру партнерши, и может усилить ясновидение. Перевернутое положение женщины позволяет половой энергии оставаться внутри и направляться к ее голове. Это действует, как прек-

расный тоник, оживляя тонкое и физическое тело женщины, и укрепляя силу её концентрации. Мужчине следует использовать свой язык как лингам, отдавая. Путём циркуляции половой энергии можно сознательно создавать одновременный долгий оргазм. Перед эякуляцией мужчине нужно изменить свое положение, лечь на спину с женщиной сверху. Оба партнера могут получить равное удовольствие. Физическое напряжение, требуемое от мужчины, в сочетании с абсолютным расслаблением, требуемым от женщины, дает трансцендентный эффект. Когда оба партнера отдыхают в положении навзничь, их сознание раскрывается для новых измерений. Это мощный момент, наделяющий медитацией и духовным освобождением.

Поза "валет" хороша для ласк ртом, но имеет некоторые недостатки — необходимо все время быть внимательным и осторожным, чтобы не вызвать у партнера неприятных ощущений. Следовательно, вы не можете впасть в страсть и неистовство, как при взаимном половом оргазме.

Некоторые партнеры не выдерживают даже непродолжительного поцелуя полового члена, у них наступает быстрая эякуляция. Поэтому этот способ лучше преберечь на потом, когда будет необходима новая эрекция, и ласки ртом, в этот момент, эффективнее.

И все же, некоторым парам одновременные поцелуи половых органов в положении "валет" доставляют блаженство, при полной потере контроля над собой. Женщина не должна впасть в иступление и останавливать мужчину в момент, предшествующий эякуляции. Предлагаемая большинством авторов поза, когда женщина лежит сверху, не вызывает возражений, особенно, если в таком положении партнерша сочетает ласки ртом с манипуляциями рук, но у мужчины затекает шея. Мы предлагаем позу "лежа на боку валетом". При этом нога, лежащая снизу, у каждого находится в согнутом состоянии и служит подушкой для головы партнера. Мужчина может широко развести ноги женщины, положив руку под согнутое колено другой ноги. Взаимные поцелуи могут быть продолжительными или короткими, в зависимости от настроения. Оба типа поцелуев прекрасно вписываются в паузу между половыми сношениями и используются, как "десерт" или для возобновления эрекции. Если партнеры целуют друг друга попеременно, лучше начать ласки мужчине, после этого наступает очередь партнерши, или они переходят к половому акту, отложив ласки до

того времени, когда у нее произойдет оргазм. Мужчина отдохнет и будет готов снова идти в бой, в этом случае женщина может полностью сконцентрироваться на ласках, наблюдая за реакциями мужчины, когда она посасывает половой член. Наилучших результатов она добьется, если будет, по выражению китайцев, играть на партнере, как на флейте.

Сношение в рот не всегда рассматривалось как само собой разумеющееся. На западе только недавно стали считать оральный секс приемлемым и естественным. В древнем Китае и Индии поцелуй рассматривался, как краткая форма эротизма. Любовь, комфорт и питание мы получаем будучи младенцами, сосая грудь матери, что становится началом цепи ассоциаций между оральным удовлетворением и сексом. Тонкий и незабываемый аромат половых органов и их секретов надо ценить, он должен доставлять удовольствие. В мире животных чувство обоняния — важнейший элемент ритуалов случки. Природа предназначила мускусные половые запахи для возбуждения и кодирования эмоций. Сочетание любовных соков и слюны дает уникальную химически заряженную связь, которая имеет как физические, так и магические свойства. Когда практикуется орально-генитальное творение любви, то можно с успехом обмениваться Верхней и Нижней энергиями.

При соединении рта с йони попытайтесь медитировать на себе, как на пьющем из родника бессмертия неиссякаемого Источника Жизни. Рассматривайте йони, как изначальное местоположение Шакти, мощной энергии Кундалини.

"Ей следует попросить его, сосать ее лотос и показать, что он получает удовольствие от этого, вдыхая запах, ему следует войти языком, ища красные и белые секреты. Затем ей следует сказать ему: "Ешь мою сущность! Пей воды освобождения! О сынок, будь рабом, а также отцом и возлюбленным!" (Чандамахаросана Тантра).

Куннилингус (лат. *cunpus* — наружные женские половые органы, *lingo* — лизать), или кумбитмака, ламбитус — половое возбуждение у женщины, вызванное воздействием на ее наружные половые органы губами или языком. Использование куннилингуса в любовной игре позволяет порой эффективно провести период предварительных ласк, довести возбуждение женщины, которое, как правило, происходит длительнее, чем у мужчины, до такого высокого уровня, когда есть все шансы на оргазм женщины. Так как клитор у

большинства женщин является мощной эрогенной зоной, его стимуляция ртом или рукой может привести к оргазму даже без введения полового члена во влагалище. Этим способом всегда достигается оргазм и после коитуса, если женщина по той или иной причине не успела получить удовлетворения или настроена на повторный оргазм. Использование куннилингуса в период предварительных и заключительных ласк, а также в случае снижения эрекции у мужчины, можно признать вариантом нормального сексуального поведения при условии, что эта ласка принимается обоюдно.

Шейх Нафзави, автор "Благоухающего сада", указывает, что подобно рту, йони имеет две губы и язык. Кама-Сутра утверждает: "Общение ртом разрешается законами, но его надо практиковать правильно. Так же как вымя коровы во время доения, так должна рассматриваться и йони, когда к ней приближается рот". Йони всегда высоко чтится в тантрических ритуалах. Как проход, через который проходят все люди, йони считается также входом в прошлое и будущее.

В Чандамахаросана Тантре половую наставницу учат садиться на корточки обнаженной перед мужчиной, указав на свою йони указательным пальцем, и сказать ему: "Я твоя королевская мать, твоя формальная жена и любовница. Смотри на этот цветок лотоса, принадлежащий мне, украшенный тычинкой в центре. Это Небесное Поле наслаждения. Сколько раз ты выходил из него. Можешь ли ты поцеловать и лизнуть это тайное место без отвращения или похоти? Готов ли ты испробовать Красное и Белое? Герой ты или новорожденный ребенок...".

Для любви женщина встает на колени над головой лежащего на спине мужчины, расставив ноги, и отдается, как при страстном поцелуе в губы, а партнер водит пальцем от входа во влагалище к клитору, стараясь каждый раз коснуться его головки. При первом поцелуе половых органов неопытной девушки, поза стоя перед ней на коленях кажется прекрасной, но дотянуться до ее половых органов очень трудно, часто можно только ткнуться носом. Мы предлагаем следующее: женщина лежит на спине вдоль кровати, вы садитесь на край вполоборота к ее ногам. Поцелуйте все ее тело, затем дотянитесь до ноги, которая дальше от вас, поднимите ее и поцелуйте щиколотку, ступню. Затем подложите локоть под ее колено, отведите ногу в сторону и нежно целуйте закрытые губы половых органов до тех пор, пока они не будут

готовы к более глубокому проникновению языка. Сейчас все меньше женщин принципиально возражают против таких поцелуев. С очень робкой девушкой или мужчиной попробуйте сделать это в темноте, обязательно попытайтесь и вы добьетесь желаемого результата. Ведь ласки ртом, пожалуй, один из самых ценных подарков, которым женщина может наградить своего возлюбленного. Поцелуй половых органов мужчины по невольному побуждению — один из самых возбуждающих жестов в сексе. Тогда женщина выполняет восемь последовательных упражнений, переходя от одного к другому.

Номинальное совокупление — поддерживая половой член рукой и прижимая его зубами, делать движения члена между губами.

Покусывание боков — держать конец полового члена в руках, как бутон цветка и сжимать его по бокам губами и даже зубами.

Наружное посасывание — прижимать конец полового члена крепко сжатыми губами, выталкивая его языком и всасывая обратно. Это действие повторяется несколько раз.

Глубокое всасывание — вводить половой член в рот, сжимать его губами и с силой выталкивать из полости рта, затем снова всасывая в рот, повторять это несколько раз.

Поцелуй — держа половой член в руках, целовать его, так словно это нижняя губа возлюбленного.

Облизывание — после поцелуев, со всех сторон касаться полового члена языком и облизывать его кончик.

Высасывание плода манго. Класть в рот половину полового члена и с силой сосать его.

Заглатывание. Помещать весь половой член в рот, словно в желании проглотить его.

При игре на флейте женщина, находясь к мужчине лицом, кладет большие пальцы на половой член снизу, а остальные — сверху. Техника ласк зависит от того, например, обрезана крайняя плоть или нет. Не все мужчины получают удовольствие, если крайняя плоть обрезана. Одни впадают от этого в экстаз, другие предпочитают, чтобы половой член крепко держали в руке, а крайней плотью открывали и закрывали его головку. Чтобы обеспечить мужчине более активную позу и быстрый оргазм, женщина ложится на спину, а мужчина осуществляет оральное сношение, вводя половой член в ее рот на такую глубину, какую она способна выдерживать. Зубы у партнерши разомкнуты, а губы и язык образуют

своеобразное влагалище. Мужчина должен контролировать ситуацию, чтобы женщина его нечаянно не укусила.

Ортодоксальные индусы относились к поцелую полового члена настороженно, поскольку всегда была возможность эмиссии спермы. Существовало некоторое табу против "небрежной потери жизненной сущности". В "Вазиштхадхармашастре" – индийском сборнике законов сказано: "Когда половое сношение выполняется во рту жены, тогда именно предки поедают семя, которое опросталось". Тантрический взгляд заключается в том, что семя можно сделать более мощным, если иметь секс без эякуляции и что каждая эмиссия семени должна быть скорее сознательной, чем произвольной. Семя содержит аминокислоты, микроэлементы и минералы. Когда человек придерживается диеты и здорового образа жизни, сперма имеет сладкий вкус и приятно ощутимую вязкость. Женщине нужно чтить половой член своего возлюбленного в качестве Изначального Лингама Шивы, Мужского Принципа. Приближаясь к нему с благоговением и почтением, она должна использовать свой рот, как вторую йони; ритмически сося лингам расслабленным и произвольным образом, она сможет взять половой член глубоко себе в горло, не боясь поперхнуться.

Через эту практику любая женщина может почтить, отблагодарить и усладить своего возлюбленного, принимая его эмиссию.

В случае анального секса существует контакт с глубочайшим тайником тела. Так же как и с влагалищем, и даже в меньшей степени ртом, половой член проникает в теплую центральную часть тела. Важное различие в том, что эта часть – канал с фекалиями. Половой член попадает в часть тела, где жизненные процессы очень интенсивны, и продукты питания превращаются в метаболическую энергию. Суть этого процесса заключается в том, что половой член действительно приходит в контакт с фекалиями, что, само по себе, воспринимается отрицательно. Фекалии, таким образом, создают элемент табу. Но некоторых людей приятное чувство преодоления препятствий, запрещенные действия и проникновение в секретные, жизненные области, может приводить в возбуждение. В целом при анальном контакте лицо партнера, которого пенетрируют, отвернуто от лица другого, то есть мы имеем агрессивные обертоны заднего подхода и использование табу "входных ворот". Сфинктер заднего прохода рефлекторно закрывается при приближе-

нии объекта извне, а это является препятствием для преодоления. Преодоление барьера требует активности от пенетратора, также как и расслабление, покорность и восприятие со стороны лица, которого пенетрируют.

Возможен анальный половой акт лицом к лицу, хотя это и не так удобно, как при влагалищном половом акте. При этом обеспечиваются большая интимность и визуальный контакт между партнерами, но так как ноги партнера, которого пенетрируют, должны быть высоко подняты и лежать на плечах его партнера в варианте, ранее описанной, миссионерской позиции, то сохраняется значительная дистанция между ними.

Одна женщина вспоминает раннее детство и отца, лежащего на полу и ставящего себе клизму. Эта женщина практиковала анальную мастурбацию еще будучи ребенком, и когда она выросла, у нее были мастурбационные фантазии, связанные с клизмой. Позже она начала практиковать анальный секс с любовником, который был достаточно искушен в этом. Она с удовольствием вспоминает эпизод, который принес ей огромное наслаждение: любовник с заднего подхода заходит то во влагалище, то в прямую кишку без потери ритма.

Нужно отметить, что от стимуляции лобково-копчиковой мышцы оргастический ответ может быть утроен в анальном половом акте даже без пенетрации во влагалище. Намного реже используются противоположные негенитальные контакты.

"Секс между бедрами" включает движения полового члена между бедрами партнера спереди или сзади. Мужчина при этом всегда является более активным партнером. Половой член находится вблизи влагалища, но отдален от него в этой позиции, появляется некоторая возможность стимуляции влагалища с помощью фрикции без настоящей пенетрации. Когда негенитальный секс практикуется лицом к лицу, существует интимный контакт лиц, а отсутствие половой связи и невосприятие ощущений создают близость без вовлечения обоих партнеров в процесс.

Женщина в этой позиции должна в определенной степени иметь ригидную пространственность, держа бедра вместе и не сильно двигая тазом, чтобы мужчина получил оргазм. Ограничение женской подвижности подчеркивает ее невовлеченность в акт. "Секс между бедрами" иногда используется до оргазма (в некоторых случаях для контрацепции),

чаще — во время фазы возбуждения или как вариации — во время платофазы, когда оргазм наступает при обычном половом акте.

"Внутригрудный секс" сходен с междубедренным. Эта негенитальная область, не являясь полостью тела, используется для фрикций полового члена. В этом случае наличие полового члена между грудными железами и сжатие его, позволяют чувствовать вместилище из-за пластичности грудных желез. Учитывая, что грудь очень эрогенная, возбуждаемая зона, женщина может быть простимулирована благодаря этому виду секса. Это очень "визуальная" позиция мужчины, он может видеть свой половой член, движущийся между грудями, и видеть момент эякуляции. Женщина также может видеть эякуляцию, а ощущение теплой спермы на груди возбуждает некоторых женщин. И мужчина и женщина могут прижать груди к половому члену, этим женщина испытывает большее чувство сопричастности, по сравнению с другими вариациями, о которых говорилось выше.

"Ягодичный секс" в межягодичной складке может быть осуществлен, когда женщина стоит впереди мужчины, оба партнера стоят, или мужчина лежит под женщиной. В этом случае фрикции достигаются с помощью толчков, на которые может влиять ритмичное сокращение женских ягодичных мышц или вращение тазом одного или обоих партнеров. "Ягодичный секс" может быть использован на той стадии возбуждения, когда действует сильный элемент прикосновения, дающий наслаждение, как женщине, так и мужчине.

Среди других видов экстрагенитальных контактов существует "подмышечный секс", когда половой член вводится в подмышечную ямку. Это редкая форма сексуальной активности. Мужчина может быть лицом к женским ногам или голове, но в любой из этих позиций визуальный контакт между партнерами утерян. Мужчина обычно является активным партнером, хотя женщина может двигать плечами. "Подмышечный секс" является формой мастурбации, но, так как подмышечная ямка не обладает подвижностью кисти, мужчина должен активно двигаться, вместо принятого манипулирования. Это фактор новшества в такой позиции, который может создать ощущение преодоления препятствий обоими партнерами, но из-за новизны становится слишком экстремальным, ограничивая возможность получения хорошего оргазма, даже у активных мужчин.

Бисексуальность (лат. bi — дважды, плюс секс) — половое влечение индивида к сексуальным контактам с представителями обоих полов. Может быть следствием незавершенности формирования психосексуальной ориентации или средством защиты — желание гомосексуалиста сойти за своего в гетеросексуальном мире. В действительности бисексуальное поведение и формирующие его механизмы неоднозначны. Все люди бисексуальны, иначе говоря, они в той или иной степени реагируют на лиц обоих полов. У гомосексуалистов реакция на лиц того же пола становится доминирующей. Проявление бисексуальности зависит от многих факторов, в том числе от традиций общества, в котором они живут, от их возможностей и собственного сексуального интереса к лицам того же пола. Активная бисексуальность создает серьезные проблемы в обществе. Не последняя из них — отношение с партнером другого пола, от которого зависит полноценный секс подавляющего большинства людей.

В отечественной сексологии различают транзиторные (переходящие) формы бисексуальности и собственно перверзное (истинное) сексуальное поведение. К первым относится бисексуальность пубертатного периода, когда подросток еще не определил своих эротических предпочтений и может экспериментировать в обоих направлениях, хотя уже в это время гетеро- и гомосексуальные переживания имеют для него различный смысл, яркость и степень выраженности. Сочетание гетеро- и гомосексуального поведения из-за присутствия в сознании индивида двух различных сценариев, характерно для мужчин-проститутков (хастлеров), позволяющих другим мужчинам за вознаграждение совершать с ними фелляцию, но без эмоциональной вовлеченности со своей стороны. Даже испытывая при этом половое возбуждение и оргазм, они не считают себя гомосексуалистами, презирают своих партнеров и поддерживают гетеросексуальные отношения.

Ситуационно обусловленная, или псевдобисексуальность, например, в условиях вынужденной половой изоляции (спецучилище, тюрьма, армия) является временной заменой обычных половых связей. При этом у индивида сохраняется гетеросексуальная идентичность. Нередко (особенно в тюрьмах) эти контакты сопровождаются насилием. К собст-

венно перверзному поведению относится бисексуальность, как пероральное гомо- и гетеросексуальное поведение, когда официальный гетеросексуальный брак совмещается с тайными гомосексуальными привязанностями мужа или жены. Чаще всего это происходит вследствие поздней сексуальной идентификации одного из супругов, когда он после брака обнаруживает, что сексуальные влечения имеют противоположное направление. Иногда, в ситуациях группового секса, где тела, как бы утрачивают свои половые различия, или у людей, целиком сосредоточенных на собственных сексуальных переживаниях, развивается бисексуальность, как следствие равнодушия к полу партнера.

Бисексуальные мужчины принадлежат к группе риска и должны, также как и их партнеры знать об этом, принимая меры защиты. Это трудно, но еще более тягостно стать носителем смертельной болезни СПИД.

Существует некоторое естественное ощущение братства между мужчинами. Подлинная преданность и любовь, в таком случае, может не иметь половых контактов. Тантра говорит о необходимости чувства братства, поскольку оно помогает мужчинам делиться своими проблемами, а совместные переживания расширяют взаимопонимание. Ничто не связывает мужчин более действенно, чем совместное участие в динамичных, огненных типах деятельности. В прошлом мужчины охотились, работали, вели войну и многие братства создавались, как часть этой деятельности. В наши дни существует тенденция к уменьшению физического труда, хотя мужчины все еще участвуют в агрессивных видах спорта и сотрудничают в деловых отношениях. Однако, по-видимому, у мужчин меньше возможностей возвести наружу или трансформировать половую энергию на физическом уровне. Термин Фрейда "либидо" означает эмоциональное стремление, которое вызывает любую специфическую и особенно половую деятельность человека. Либидо – это половое влечение, огонь, курсирующий в крови. Когда мощный огонь энергии Кундалини не преобразован, он появляется извне, как агрессия. Секс и агрессия часто связаны с образованием братств между мужчинами. Многие примитивные народности используют половые узы между мужчинами в укреплении преданности и усилении надежности. Это совершается через обряды инициации иногда сосредоточенные вокруг групповой или избирательной гомосексуальной деятельности. Например, у индейцев племени

пуэбло в Нью-Мексико, инициальные обряды заключаются в мастурбации одного избранного мужчины, который пользуется большим почетом. Обряды обрезания в некоторых африканских племенах тесно связаны с концепциями братства. В результате напряженной физической нагрузки всегда выделяется пот на всех участках тела. Творение любви также связано с водянистыми секретами. Символизм огня и воды пронизывает оккультные науки и является неотъемлемой частью обряда соединенного с установлением братства. Даже война, словно своеобразный обмен огня и воды: агрессия, пот и слезы. Эмоциональные томления должны выражаться, их нельзя запечатать навечно. В прошлом многие братства возникали вокруг совместного участия в битве. Тантрическое братство предполагает совместные верования и совместные сексуальные томления. Желание быть освобожденным от бесконечного круга рождений и смертей, быть свободным от страдания и страха смерти является центральным требованием истинного тантрического братства. Совместное участие в Хатха-йоге, тантрической медитации и ритуале, может послужить основанием для тантрического братства, действуя, как всемогущая преобразующая энергия Нового Века.

Гомосексуализм

Гомосексуализм характеризуется сексуальным влечением к лицам своего пола. Жаргонные названия гомосексуалистов в различных странах разные. В нашей стране мужчин-гомосексуалистов называют "голубыми", женщин — "лесбиянками". С середины прошлого века термин "гомосексуализм" употребляется для определения сексуальной активности, сексуальных связей, а не только полового влечения между лицами одного пола. Гомосексуализм известен с древнейших времен, сюжеты на эту тему встречаются в наскальных изображениях каменного века, он имел место еще у неандертальцев. Известен практически во всех странах, при этом в различные эпохи эти связи поощрялись.

Имеются четыре типа физического обмена между мужчинами: взаимная ласка без оргазма, мастурбация с оргазмом, оральный секс и анальный секс. На Востоке считают, что первые две категории не обязательно рассматривать, как гомосексуальность и мужчина, имеющий подобные переживания, не должен считать себя гомосексу-

алистом. Оральный секс между мужчинами запрещается индуистскими и буддистскими законами, хотя имеются ссылки на массажистов в древней Индии, облегчавших состояние своих клиентов таким путем. В Кама-Сутре перечисляются способы орального секса между мужчинами, но оговаривается, что жрецы и индусы высших каст не должны позволять себе оскверняться таким путем. Более того, индуистские сборники законов осуждают мужчину, глотающего семя другого. Анальный секс между мужчинами был известен в Индии до вторжения мусульман и не является традиционной практикой китайцев и японцев. Даосские и тантрические тексты однозначно осуждают анальный секс между мужчинами, как неестественный, нездоровый и потенциально искажающий психику. Основной чертой мужской гомосексуальности на Западе является орально-генитальный секс, включая поглощение партнером эякуляционного семени. Согласно даоссизму, это заставляет сущность "ян" трансформироваться в мужскую сущность "инь". Хотя точный перевод этого процесса на современную научную терминологию был бы труден, сама идея может пролить некоторый свет на парадоксы мужской гомосексуальности. Семя содержит гормоны, которые, будучи переваренными, несомненно помогают трансформировать пассивного партнера в активного. При анальном сексе происходит поглощение мужских гормонов через задний проход. Согласно последним биологическим теориям, все внутренние зародыши являются женскими, даже если они имеют мужские половые органы, частично или полностью сформированные. Считается, что они являются женскими до тех пор, пока половые железы не дадут противоположного гормонального "указания". Имеется интересное сходство, которое поможет объяснить некоторые факторы, определяющие мужскую гомосексуальность. В одном из тибетских медицинских трудов "Гьюдзуи" встречается следующее описание процесса зачатия: "Три вещи необходимы для образования тела. Ими являются мощное мужское семя, плодотворное женское яйцо и мышление существа уже существующего в промежуточном состоянии между смертью и рождением, приведенное в движение правильной Кармой. Зависит от предрасположенности данного существа, будет ли его тело мужским или женским. Если оно отождествляется с семенем и притягивается матерью, без особой любви к отцу, тогда рождается мальчик. Если оно отождествляется с половыми

секречиями матери, но ощущает гнев к ней, тогда родится девочка". Это соответствует фрейдовской теории эдипова комплекса. Тот же самый текст далее утверждает: "В течение третьей недели после зачатия все еще можно влиять на пол будущего ребенка. Рождение и последующая судьба зависят от Кармы, но иногда можно повлиять на это, принося дополнительную причину. Если кто-то желает сына, тогда в течение третьей или четвертой недели можно практиковать метод, известный под названием "Изменение Центра". Его можно делать только до того, как полностью сформируются половые органы зародыша". Метод, упомянутый в тексте, касается употребления беременной женщиной специально приготовленных продуктов, содержащих половые гормоны. К ним относятся молоко коровы, у которой рождаются бычки, менструальная кровь молодой девушки, смешанная с семенем дееспособного мальчика, особый препарат из очищенной ртути и других веществ, которые надо готовить ритуальным способом и в соответствии с астрологическими требованиями. Йогические учения утверждают, что движение дыхания в теле является главным определяющим фактором пола детей. Когда нет гармонизации настроения перед творением любви и во время ее, дыхание пары может замкнуться и преобладать на одной и той же стороне тела. Тантра учит, что это может вызвать рождение детей с неуравновешенной половой отождествленностью и, в крайних, случаях может вести к гомосексуальности. Восточные учения подчеркивают необходимость использования поз для контроля и гармонизации потока дыхания; указывается, что род отпрыска можно предопределить подобными приемами. Последние научные исследования древней иудейской традиции, использования определенных поз для контроля пола ребенка, как раз являются подтверждением действительности этих практик.

Отрицательная агрессивная фантазия во время полового союза — еще одна причина того, что половые проблемы могут возникнуть у ребенка. Родители создают Карму, которую их дети должны принять в свое отождествление. В свою очередь дети приносят Карму своим родителям. Переплетение судеб, передающихся от жизни к жизни, является непрерывной основой между этим миром и следующим. Активный агрессивный гомосексуализм находится в положении большей ответственности. Практикуя оральный или анальный секс со своим любовником, он передает ему свою Карму,

гормоны и жизненность. Устанавливаются звенья в цепи судьбы, и они неизбежно передаются другим. Цель Кармы находится на физическом и метафизическом уровнях одновременно. Нельзя рассматривать один аспект без должного внимания к другому. Гомосексуалы трансформируют друг друга физически, но платят цену запутавшись метафизически. Дж. Г. Беннет, ученик русского ученого метафизика Гурджиева и преподаватель восточной философии, выражает интересную точку зрения на мужскую гомосексуальность. Он говорит: "Гомосексуал, думающий о себе, как об особом или превосходящем других, не может даже войти в более глубокие аспекты работы над собой. Необходимо также отбросить чувство вины или неполноценности". Гурджиев делал все возможное, чтобы дать уверенность гомосексуалам в том, что они могут работать над собой. Он никогда не позволял им ощущать себя особенными. Гомосексуал, который не может сдерживать свои половые импульсы и, тем не менее, серьезно хочет работать над собой, возможно, должен будет ждать возраста, в котором половая функция начнет терять силу, когда удивительное изменение может наступить и произойдет заметный прогресс. Многие гомосексуалы исключительно восприимчивы и чувствительны к другим людям, включая представительниц противоположного пола.

Мужская гомосексуальность только изредка упоминается в архаические периоды китайской истории. Во времена династии Чин и раннего периода династии Хан (22 г. до н. э. — 24 г. н.э.) существовала последовательность гомосексуальных принципов у императоров, описанных в китайской истории как чрезвычайные садисты, активно проповедовавшие мужскую гомосексуальность. Последние императоры начала династии Хан стали слабыми и глупыми. Евнухи добились власти, и народ был обложен большими налогами. Ужасная эпидемия развилась в Китае и было зарегистрировано, что необычайно большая пропорция детей рождается с гомосексуальными чертами. Народ восстал под руководством могущественного даосского вождя и эта династия пала. С этого времени и до наступления мусульманского влияния, мужская гомосексуальность рассматривалась с подозрением. Она признавалась только тогда, когда ассоциировалась с созданием особо тонких произведений искусства. Агрессивная мужская гомосексуальность издавна связывается с упадком цивилизаций, она особенно проявляется

в те времена, когда нация теряет свое духовное направление. В связи с упадком культа жрецов, она дает основания для возникновения псевдоокультизма, весьма далекого от трансцендентной духовности высших тантрических и даосских традиций. Жаль, что оккультизм на Западе со времен рыцарей-тамплиеров окрашен гомосексуалами, скрывающимися под маской мистики. Ч.У.Ледбиттер — один из основателей Теософского Общества мадам Блаватской и Алистер Кроули (активный бисексуал) — пропагандист тайных обрядов (орда Темпли, Ориентис, оккультной организации тамплиеров), а также основатель собственного магического братства. В последние годы внезапно возник бум оккультных и мистических организаций, центрирующихся вокруг сексуальной магии с сильным гомосексуальным уклоном. В таком сочетании произошло новое принятие гомосексуальности в западном обществе. Но восточные мастера считают, что когда мужская сексуальность преобладает в обществе, это является сигналом конца подлинной цивилизации. Вполне естественно для молодых мужчин исследовать свое собственное тело или тела других молодых мужчин, но это не следует путать с гомосексуальностью. Наука зарегистрировала многочисленные примеры исследовательских гомосексуальных действий между животными, такими, как крысы, мыши, ежи, собаки, козы, свиньи, лошади, овцы, львы и обезьяны. Если агрессивных самцов животных держать вместе в течение долгого времени без компании самок, то определенная их часть станет активно гомосексуальной. Это не говорит о том, что мужская гомосексуальность является естественной или неестественной, но указывает на многочисленные аспекты человечества, которые можно найти в природе. Тантра учит, что эволюция, а не регресс должна поощряться правильным выбором действия. Возвышение мужской гомосексуальности, почти до общепринятого, естественного статуса является потенциальной угрозой обществу и духовному развитию человечества.

Любое чрезмерно гомосексуальное общество быстро уничтожит себя. Никакая теория не может изменить тот факт, который доказан историей. В течение последних двух тысячелетий западный взгляд на гомосексуальность радикально изменился. Несомненно, гомосексуалам пора взглянуть на реальность их положения и искать решения своих проблем, а не вести кампанию в пользу большего принятия гомосексуальности. Восточные учения предлагают

практические приемы преодоления превратностей судьбы. Йогические позы, практика дыхания, зрительная образность и приемы медитации, могут помочь уравновесить разбалансировку в тонком и физическом теле. Агрессивную энергию можно использовать для трансформации души даже до степени трансформации половой полярности. Тантра учит, что когда творческое отношение вводится в любую проблему, нет таких препятствий, которые нельзя было бы преодолеть.

Гомосексуализм наблюдается, как среди мужчин, так и среди женщин. Выделяют активных и пассивных гомосексуалистов, исходя из того, что во время половых сношений один из партнеров играет активную мужскую роль, а второй — пассивную женскую. Однако четкое распределение этих ролей при половых контактах не всегда можно определить, особенно у женщин. Мужчины-гомосексуалисты, желая доставить большее удовольствие друг другу, часто меняются ролями. В зависимости от формы и способа реализации полового влечения выделяют взаимный онанизм, трение (трибадии, принстанское трение), орально-генитальные ласки (минет, куннилингус), ласки языком анального отверстия — аннилингус, половое сношение в прямую кишку — мужеложство. Формы поведения гомосексуалистов различны, как и у людей с гетеросексуальной направленностью: от долгосрочных моногамных пар до гомосексуального группового секса, от случайных встреч до романтически длительных связей и ухаживаний. В странах, где гомосексуализм официально не преследуется и где сохраняется терпимое отношение к нему со стороны общества, часто наблюдаются устойчивые связи между гомосексуалистами. В Нидерландах и других странах, официально разрешен брак между гомосексуалистами, который регламентируется теми же гражданскими актами, что и гетеросексуальный. В странах, где гомосексуализм преследуется, испытывая общественное неприятие, стремление скрыть свою гомосексуальную принадлежность приводит чаще к кратковременным анонимным встречам, число которых статистически не контролируется. Такие встречи и контакты обеспечивают посещения различных баров, бань, саун, бассейнов, где гомосексуалисты знакомятся. Кроме того, возможность встреч дают различные комиссии, союзы, общества, группы по интересам, феминистские и другие движения. Внешне гомосексуалисты (особенно мужчины) в большинстве случаев не

отличаются от прочих людей. Они могут заниматься туризмом, носить одежду, подчеркивающую мышцы. Пассивные гомосексуалисты не всегда женственны или жеманны. Но активные лесбиянки обычно отличаются мужеподобным телосложением, грубым голосом, любят носить мужскую одежду, выполнять мужскую работу, часто утрируя свое поведение. Поскольку гомосексуализм в ряде стран был запрещен, то развился очень богатый "язык костюма", который позволяет одному гомосексуалисту не только узнавать другого, но даже форму секса, которую он или она предпочитают.

Существует несколько теорий возникновения гомосексуализма: эндемическая теория Бартон, психоаналитическая Фрейда, генетическая, неврогенная, нейроэндокринная, условно рефлекторная и др. На Западе широко распространена теория Хукера, согласно которой люди рождаются сексуально индифферентными и имеют скорее общую сексуальную предрасположенность, чем гомо-, гетеро- или бисексуальные предпочтения. В дальнейшем сексуальный опыт определяет выбор сексуального партнера. Тантрическое эзотерическое учение предупреждает, что если с женщиной обращаться очень агрессивно и унижать ее во время полового союза, то родившийся ребенок мужского пола, будет иметь сильные гомосексуальные наклонности. Анальное сношение с женщиной, за которым следует нормальное сношение, является одним из способов зачатия гомосексуальных мужчин. Биологическая функция мужской половой агрессии заключается в том, чтобы произвести впечатление на самок, в то же время держа в стороне соперников самцов. Снизить творческий Женский Принцип никогда не было целью. Агрессию можно вводить в творение любви в духе эротической игры, но никогда не забывать о святости женщины.

Фрейдовская теория выдвигает гипотезу, что мужская гомосексуальность вытекает из сочетания властной, сверхзаботливой матери и слабого безучастного отца. Таким образом ребенок лишается мужской волевой модели и оказывается навсегда испуганным женщиной. Ранние травматические встречи с женщинами могут создать гомосексуальные тенденции у мужчины, но это редко является достаточной причиной. Эти тенденции часто развиваются из-за разбалансировки половых гормонов, что может быть вызвано страхом. Гормональная секреция контролируется

гипофизом. Уровень мужского полового гормона повышается под влиянием мужских половых стимулов. Страх, стресс, волнение уменьшают содержание тестостерона в крови. Избыток гормона вызывает агрессивные половые потребности. Было доказано, что преступники, проявляющие жестокость, выделяют гораздо больше этого вещества, чем преступники, совершающие преступления, не связанные с насилием. Половые гормоны выделяются различными железами. Эстроген и прогестерон являются женскими двойниками тестостерона. Все гормоны обоих полов присутствуют в разных пропорциях. По-видимому, мужская гомосексуальность, в большей степени, определяется дисбалансом в равновесии между уровнями половых гормонов в крови. Причина этого биохимического несоответствия может исходить из подсознания, но биологическое действие — это мощный усилитель. Исследование гомосексуальных мужчин наводит на мысль о том, что это, по сути дела, "мужчины с гормональным химическим составом и мышлением женщины". Обычно у них малое количество спермы и низкий уровень мужского полового гормона в крови, хотя у властных и высокоагрессивных мужчин-гомосексуалистов наблюдается высокая концентрация этих веществ. По-видимому, агрессивный мужчина-гомосексуал, который имеет молодого пассивного любовника, стремится уравновесить и вывести наружу пожирающий огонь энергии Кундалини. Когда огонь Кундалини трансформирован, то он обычно выражается в мире, как агрессия. Этот инертный ключ к отношению между сексом и агрессией дает объяснение, почему агрессивная мужская гомосексуальность всегда связана с мужскими завоеваниями. Если агрессию довести до крайности, она создает гормональный дисбаланс, который в свою очередь ведет к половым проблемам. Мужчина должен приберечь настоящую агрессию для физической работы, спорта, бизнеса и, в идеале, йогической трансформации. Тантрические тексты описывают много зрительных образов жестоких, гневных существ, чья внутренняя природа всегда воспринимается, как сострадательная и любящая. Это символизирует тот путь, каким можно укротить энергию Кундалини с помощью психологических и физиологических процессов. Это основная доктрина Тантры, которая может предоставить практическую помощь мужчинам-гомосексуалистам, желающим изменить свои половые привычки. Мужчины-гомосексуалисты либо очень агрессивны, принимая мужскую роль,

либо пассивны, исполняя женскую роль. Обычно, по мере того, как мужчина стареет, он переходит от исполнения пассивной роли к агрессивной. Исследования показывают, что средний гомосексуальный мужчина крайне неразборчив в выборе партнера, часто имея до тысячи партнеров в течение своей жизни, большинство из которых — незнакомцы. Главные части тела мужчин, которыми восхищаются гомосексуалисты — это грудь, ягодицы и половые органы. Недавно проведенный опрос среди женщин показал, что они вначале смотрят на эти же части тела мужчины. Главным различием между вкусами гомосексуальных мужчин и нормальных женщин было то, что женщин больше всего привлекали глаза молодых мужчин, тогда как они меньше всего принимались во внимание мужчинами-гомосексуалами. Это различие наводит на мысль о том, что мужская гомосексуальность является поверхностной эстетикой.

Однако ни одна из теорий не объясняет полностью механизма возникновения гомосексуального влечения. В психическом отношении гомосексуалисты, как правило, совершенно нормальные люди, без каких-либо патологических проявлений. Для них характерно только одно отличие от остальных членов общества — направленность полового влечения. Все остальные связи в гомосексуальной паре (межличностные, эмоциональные, сексуальные) аналогичны таковым в гетеросексуальной. Поэтому в последних международных классификациях гомосексуализм исключен из списка болезней и патологий. Исследования психологического статуса гомосексуалистов, проведенные различными учеными, также подтверждают это положение, но, тем не менее, необходимо отметить, что страх разоблачения и общественного осуждения, призрак одиночества в старости, налагает на их характер, поведение, эмоции определенный отпечаток. У них довольно часто возникают неврозы, депрессии, нарушения поведения. Многие авторы отмечают, что гомосексуалисты более впечатлительны, возбудимы, подвержены частым сменам настроения, больше поддаются внушению, более неуравновешены и ранимы. У них легче развиваются неврастенические, ипохондрические и истерические реакции, по сравнению с остальными людьми. Отношение общества к гомосексуалистам в различные эпохи было разное. Описано ритуальное использование гомосексуальности во многих индейских племенах северной Америки. В некоторых племенах шаманы часто были гомо-

сексуальны. В средневековых государствах издавались законы, карающие гомосексуализм. Гомосексуалистов преследовала церковь и инквизиция. Юридическое отношение к легализации гомосексуализма в современном обществе повторяет аналогичные общественные установки. В основе юридических актов заложены принципы запретов вместо принципов терпимости и гуманизма. Общественному осуждению гомосексуализма, в значительной мере, способствовали различные мифы, прочно укоренившиеся в сознании людей. Гомосексуализм вызывает отвращение, ведет к снижению рождаемости. Это разврат и грех, гомосексуалисты совращают детей и молодежь. В последние годы к этому добавились факты о том, что гомосексуалисты являются одним из источников СПИДа. Научно и социально-психологические исследования и наблюдения свидетельствуют о том, что терпимое или нетерпимое отношение к гомосексуалистам не влияет на их количество в обществе. Нетерпимое отношение к ним лишь затрудняет существование этих людей, увеличивая число психических и личностных конфликтов, невротических и депрессивных состояний. Поэтому с конца XIX в. отдельные психологи и сексологи стали выступать за равноправие гомосексуалистов. После второй мировой войны на формирование общественного мнения и юридического законодательства значительное влияние оказали работы американских исследователей. Так, впервые было научно доказано, что гомосексуализм — это не болезнь, не извращение, а иная сексуальная ориентация. В ряде стран Америки и Европы начались процессы легализации гомосексуализма, свидетельствующие об изменениях в состоянии общества. Профилактика гомосексуализма представляет собой, в первую очередь, правильное гигиеническое и половое воспитание, формирование у ребенка соответствующего полового поведения, медицинскую коррекцию различных болезненных состояний, которые впоследствии могут приводить к гомосексуальному поведению. Жизнь людей с необычными сексуальными запросами всегда сложнее. Мужчины-гомосексуалисты признают, что жизнь, которую они ведут, не согласуется с жизнью их семьи.

Некоторые доисторические пещерные картины изображают мужчин, занимающихся тем, что, по-видимому, называется ритуальной гомосексуальностью, в масках голов животных. Подражать животным с целью добиться магической

силы над
народов.
всей веро
вали и ри
акты счи
чения ус
практик
своего т
охоте с
верили,
вой охр
Сущест
как Сет,
брата Го
кровати
который
него. С
брата, з
шении
суальн
некотор
ными в
Развил
ность,
практи
винят
книге
тустра
где по
но вхо
ется д
жертв
бом д
мужск
Греци
до ст
суще
ной д
вяще
секо
похи
ност
раба

силы над ними, является обычной практикой примитивных народов. Мужская гомосексуальность вначале появилась, по всей вероятности, среди группы охотников, которые копировали и ритуализировали совокупление животных. Подобные акты считались существенной составной частью обеспечения успешной охоты. Индейцы прерий Северной Америки практиковали мужские гомосексуальные ритуалы во время своего танца Бизона, целью которого было придать силу охоте с помощью процесса имитационной магии. Индейцы верили, что этот процесс необходим перед тем, как их родовой охранительный дух пошлет бизона на их территорию. Существует древнеегипетский миф, рассказывающий о том, как Сет, сын Изиды и Осириса, однажды пригласил своего брата Гора провести ночь в своем доме. Они спали в одной кровати и ночью Сет пытался сексуально оскорбить Гора, который вовремя проснулся, не дав сперме Сета войти в него. Сета судили за преступление, совершенное против брата, за оскорбление, которое считалось допустимым нарушением только для победителей в битве. Мужская гомосексуальность осуждалась в Древнем Египте, хотя имеются некоторые свидетельства того, что она практиковалась военными в качестве воспитания покорности у военнопленных. Развились культуры, поощрявшие мужскую гомосексуальность, как тайный обряд высшей магии, гомосексуальные практики также поощрялись среди вавилонских жрецов и их винят за потерю магической силы. В "Авесте" — священной книге маздаизма, древней иранской религии, пророк Заратустра передает свой разговор с Ахура Маздой, богом Света, где последний провозглашает: "Мужчина, который сексуально входит в мужчину, или который принимает мужчину, является демоном. Подобный мужчина таким образом приносит жертву демону, является инкубом демона, является суккубом демона и ничуть не лучше, чем демон". Иудеи считали мужскую гомосексуальность "пороком собак". В Древней Греции мужская гомосексуальность была возвышена почти до статуса общественного института, военная педерастия существовала в Греции древнейших времен, связана с военной деятельностью, в Спарте это считалось основным посвящением в солдаты. На Крите закон охранял мужчин-гомосексуалистов, даже описывал процедуры правильного похищения молодых мальчиков. В Афинах гомосексуальность была привилегией свободных людей и запрещалась рабам. Хотя греческие философы пытались поощрять мужс-

кую гомосексуальность, она развилась в магические культы, часто основывающиеся на неправильном понимании египетских тайных обрядов. Гомосексуальную свободу можно связать с упадком Греции. Начиная с I века гомосексуальность процветала среди мужчин. Уничтожение Содомы и Гоморры описывается одинаково в Библии и Коране. Раннее христианство заняло противогомосексуальную позицию, используя Рим в качестве примера последнего узаконенного распада нации. Хотя Коран особенно осуждает мужскую гомосексуальность, она прочно утвердилась в мусульманской культуре. Практически вся турецкая, арабская и персидская поэзия наполнена темами мужской гомосексуальности, завоевания арабов всегда были связаны с изнасилованием женщин и похищением молодых мальчиков. Саладин, противник Ричарда Львиное Сердце, в крестовом походе на Святую Землю был гомосексуалом, жестокость которого в бою редко кем превосходилась. Исламское братство широко распространилось благодаря силе меча.

Лесбиянизм

"Мой источник счастья — девушка с мягкой кожей, ее улыбка украшена жемчужинами, влага ее рта сладка и свежа, между ног ее есть щель, столь же милая и соблазнительная, как шея молодой газели. Ту ночь мы провели сося рты и другие части, если любить мою подругу таким образом "грешно", тогда любить мужчину действительно незаконно".

Мысли молодой женщины о ее возлюбленной из трактата "Благоухающий сад".

Женщины — это пионы, весенние цветы, лотосы и жилища, Женщины — это гранаты, персики, дыни и жемчуга. Женщины — это приемники, тигли, сосуды и миры, Женщины — это плод жизни, питающая сила природы.

Слово "лесбиянство" произошло от названия греческого острова Лесбос в Эгейском море. Синонимы: лесбийская любовь, сапфизм, трибадия, женский гомосексуализм. Лесбиянство было широко известно на востоке и юге Азии (Ассирия, Вавилон и древняя Индия), а также в Египте, откуда распространилось в древнюю Грецию и Рим, а затем уже в Европу и Америку. Отношение общества к женскому гомосексуализму в различных странах было различным. Если в

Австрии
ным пр
официа
домов т
Сест
счита
интимн
девочка
компан
сестры
всегда
турах,
сакхи,
скому
Иметь
щим, б
отнош
добав
чества
нераз
замуж
ритуал
рамка
мальн
Сестр
общес
деля
извра
выра
женщ
важно
чески
уснув
благо
дали
хозя
тных
ками
голо
попе
рах,
руки
опья

Австрии женский гомосексуализм считался тяжелым уголовным преступлением, то во Франции в 1881 году, дамы официально получили право на посещение специальных домов терпимости для трибадии.

Сестринские отношения и сапфизм. В древней Индии считалось нормальным, когда женщины находились в интимных отношениях друг с другом. В любом богатом доме девочка обычно воспитывалась с одной или более сакхи, компаньенками из бедных семей, которые жили с ней, как сестры. Близкий физический контакт между женщинами всегда считался нормальным и здоровым в восточных культурах, сестры и подруги обычно делили одну постель. Слово сакхи, или подруга, относится к Шакти, животворящему женскому силовому принципу, необузданной энергии Тантры. Иметь сакхи в качестве компаньенки считалось оживляющим, благоприятным. Полагали, что подобные сестринские отношения укрепляют женственность всех участниц. Сакхи добавляла свои собственные качества и переживания к качествам своей сестры. Часто женщины и ее сакхи были неразделимы, когда обеспеченная женщина выходила замуж, то ее сакхи становились соженими и помогали при ритуальном творении любви. Сапфическая деятельность в рамках подобных сестринским отношениям, считалась нормальной и зачастую изображалась в индийском искусстве. Сестринство развивалось естественно в любом полигамном обществе. Жены и наложницы обычно жили бок о бок, часто деля одну постель. Взаимные ласки никогда не считались извращением. Они поощрялись и идеализировались, как выражение подлинной заботы. Природный нарциссизм женщины возвышался в восточных культурах: В "Рамаяне", важном индуистском эпическом тексте, описывается сапфический секс: "Бесчисленные женщины лежали на ковриках, уснув после ночи чувственной игры. Их дыхание неуловимо благоухало сладким вином. Некоторые из девушек наслаждались губами друг друга во сне, как будто это были губы их хозяина. Их пробудившаяся страсть заставила этих прелестных спящих женщин творить любовь со своими компаньенками. Некоторые спали в самых богатых одеяниях, положив головку на увешанные браслетами руки, некоторые лежали поперек своих компаньенок на их животах, их груди, их бедрах, и спинах; любовно прижимаясь одна к другой, переплетя руки, тонкие талии женщин, лежали вместе в сладком опьяняющем сне". Любая богатая индийская женщина обыч-

но использовала служанок, обязанностью которых было купать, умащивать, массировать и вообще украшать свою хозяйку. В современной Индии это является обычаем. Близкий контакт со служанками или сакхи обычно развивается в сапфическое отношение, особенно у незамужних, одиноких женщин.

В Кама-Сутре описывается, как женщины могут использовать рот или йони друг друга и способы удовлетворения половых желаний путем использования луковиц, корнеплодов или фруктов, имеющих ту же форму, что и половой член. В отличие от мужской гомосексуальности сапфизм не считался грешным и не был преступлением по индуистскому праву. На миниатюрах средневекового периода женщины часто изображаются интимно ласкающими друг друга. Картины, иллюстрирующие темы Кришны и молочниц, часто изображают женщин в чувственном развлечении друг с другом. В буддийской и индуистской тантрической литературе имеются ссылки на трансцендентную и воспроизводящую силу, присущую сестринству. Даосские учения особенно подчеркивают эту точку зрения. Пять четко различимых форм сапфизма известны современному индуизму. Обычная форма западного лесбиянства, весьма агрессивная и пресыщенная игрой половых ролей — самая низкая. Индийцы рассматривают ее, как дегенеративную и далеко отстоящую от высших, более духовных форм сестринства, практикуемого на Востоке. Между Египтом и Южной Индией существовали значительные связи. Южная Индия была знаменита своими богатыми шелками, специями, женщинами и храмовыми танцовщицами. В древнеегипетском обществе не было закона, осуждающего сапфизм, женщины воспитывались в тесном контакте друг с другом. Рисунки на гробницах изображают служанок, ласкающих своих хозяек и показывают дома на индийский манер. В храмовых общинах танцовщицы жили вместе и сестринство поощрялось. Иудейское право не осуждает сапфизм. В исламском обществе, где полигамия была весьма обычной, лесбиянство всегда было популярно, как в гареме, так и за его пределами, хотя считали, что Мухаммед провозгласил лесбиянство незаконной практикой, особенно потому, что в XIII в. арабский историк Абд-аль-Латиф аль Багдади писал: "Женщин, которые неоднократно не испробовали восторгов тела другой женщины, не существует в наших краях". Страх арабов перед тем, что женщины добьются власти, возможно, объясняет это противоречие.

По мнению
символом
лироваться.
мистическо
ность, выра
мысли. В
сексуальны
венным, о
ство пле
и Южной
части соци
группы. П
лишиться
женщины.
становитс
каждого
лудуку в
те. Среди
ным вы
старшим
ет некото

В Кита
Согласно
сущност
заверше
женщин
ется од
учения.
нас. Так
форму
менее н
том и
лесбиян
была гр
было у
Сапфо
Сократ
десято
читать
между
непрот
могут
разн

По мнению арабов, женщины являются собственностью и символом общественного положения, их надо контролировать, а не возвышать или освобождать через силу мистического секса. Просвещенный взгляд на женственность, выраженный в Тантре, не является частью арабской мысли. Во многих языческих культурах всего мира близкий сексуальный контакт между женщинами считается естественным, особенно в матриархатных обществах. Большинство племенных групп Африки, Азии, островов Тихого океана и Южной Америки включает сапфизм в виде неотъемлемой части социально-религиозной системы. Например, женщине группы Паиа африканского племени Банту позволено лишиться своей девственности только с помощью другой женщины. Она тщательно выбирает эту женщину, которая становится ее сестрой, живет с ней в течение трех дней каждого месяца, практикуя сапфизм. Женщины племени лудуку в Конго также разбиваются на пары в раннем возрасте. Среди племен Новой Гвинеи для девушки является обычным выполнять оральное творение любви со своими старшими подругами. Поступая так, она верит, что поглощает некоторую часть их женской мудрости.

В Китае и Японии сапфизм также очень распространен. Согласно даоссизму, женщина имеет неограниченный запас сущности инь, которая воспроизводится каждый месяц с завершением менструального цикла. Концепция того, что женщины питают животворящую сущность друг друга, является одним из фундаментальных принципов даосского учения. Сестринство совершенно неправильно понимается у нас. Так, большая часть западных женщин имели какую-либо форму сапфического переживания в своей жизни. Тем не менее на Западе принято ассоциировать сапфизм с развратом и не делать никакого различия между формами лесбиянства. Самой известной из женских гомосексуалок была греческая поэтесса Сапфо. Большинство ее писаний было уничтожено в 1073 г.н.э. по приказу папы Георгия VII. Сапфо жила на острове Лесбос в VI в. до н.э. Согласно Сократу, она была необычайно красивой, Платон считал ее десятой музой, а Овидий рекомендовал всем девушкам читать ее труды. Сестринство не обязательно включает секс между женщинами, однако, если половой контакт возникает произвольно, есть много способов, которыми женщины могут удовлетворить друг друга. Ласки лесбиянок весьма разнообразны — от взаимных поцелуев до взаимного

онанизма. В восточных и южных странах широкое распространение получил искусственный половой член в тех случаях, когда лесбийские взаимоотношения вызваны внешними обстоятельствами, лишаящими женщин на длительное время возможности вести нормальную половую жизнь. Лесбийскую любовь можно приравнять к викарному замещающему коитусу. Часто эти склонности встречаются у семейных женщин, живущих одновременно со своими мужьями. Женщина в такой двойной половой жизни может получить удовлетворение от обоих партнеров. Она бисексуальна, либо мужчины ей неприятны, и она испытывает оргазм только в гомосексуальной любви.

Пассивная лесбиянка, жена, полностью сохраняет свою внешность, женственность, одежду и поведение в быту, любит заниматься рукоделием и домашним хозяйством. В детстве она ничем не отличается от других девочек. Инверсия у нее приобретенная. Активная лесбиянка, муж, обычно отличается мужеподобным сложением, грубым голосом, любит носить мужскую одежду, выполнять мужскую работу, часто утрируя свое мужское поведение.

Если вы гетеросексуальны, то у вас не возникает никаких вопросов, поскольку вы ведете себя так, как этого от вас ожидают. Если вы подозреваете, что притяжение к женщинам у вас больше, чем к мужчинам, вы, вероятно, не сможете выразить свои чувства с той же легкостью. Постулат о том, что для женщины существует только один истинно нормальный образ жизни настолько силен, что многие женщины слишком медленно осознают свои лесбийские тенденции. В большинстве случаев они выходят замуж, имеют детей и ведут обычную гетеросексуальную жизнь, прежде чем у них возникает сомнение в характере своих чувств, и они приходят к решению, что такой образ жизни не соответствует их действительным желаниям. Согласно статистическим данным о женской сексуальности, одна из пяти незамужних и одна из десяти замужних женщин эпизодически имели гомосексуальные встречи, хотя предположительно только 0,5-1% женщин является истинными лесбиянками. Многие женщины, не имеющие гомосексуального опыта, проявили любопытство по поводу секса с женщиной, подозревая, что он может приносить больше удовлетворения, чем их гетеросексуальные отношения. Если у вас есть сомнения в истинности вашей сексуальной ориентации, попробуйте проанализировать ваши чувства в отношении мужчин и женщин.

Если вы мст
мужчиной ис
даже имее
зательно гр
стерестипа
етесь с муж
росексуаль
может быть
безошибочн
случае лес
образом жи
подвергнуть
можно, вызв
вам возмож
но не след
фанфары. Г
не делаете
вашей част
Будьте уве
деликатно
решение в
шению — с
могут сказа
должны бы
кам, вам п
ный гетер
истинную
чали наст
лесбиянко
лесбияно
в частнос
эмоциона
очень час
вать друг
наоборот
большое
лесбиян
Такие те
вения, в
находящ
ных от
секса.
проблем

Если вы молоды и наряду с небольшим опытом общения с мужчиной испытывали некоторые лесбийские чувства и даже имели аналогичные контакты, не думайте, что это обязательно предопределяет формирование сексуального стереотипа зрелого возраста. По мере того, как вы встречаетесь с мужчиной и приобретаете больше опыта, ваши гетеросексуальные чувства могут консолидироваться, однако, может быть и так, что ваши чувства настолько сильны и безошибочны, что для вас нет другого выбора и в этом случае лесбиянизм является очевидным и неизбежным образом жизни. Открытое признание себя лесбиянкой может подвергнуть риску работу, ограничить выбор карьеры и, возможно, вызвать отчуждение друзей и семьи, однако это даст вам возможность освободиться от постоянной секретности, но не следует делать публичного заявления и трубить в фанфары. Говоря кому-то из близких, что вы лесбиянка, вы не делаете ничего постыдного, а только делитесь фактами вашей частной жизни с теми, кто много для вас значит. Будьте уверенной, счастливой, гордой, но в тоже время и деликатной, особенно с вашими родителями. Приняв решение выйти в жизнь, будьте готовы к различному отношению — от скептического до открыто враждебного. Вам могут сказать, что вы слишком красивы и женственны и не должны быть лесбиянкой. Если, подобно многим лесбиянкам, вам потребовалось значительное время и определенный гетеросексуальный опыт, чтобы распознать вашу истинную ориентацию, вы можете думать, что еще не встречали настоящего мужчину или что вас заставили стать лесбиянкой неудачные отношения с мужчиной. Для одних лесбиянок секс имеет первостепенную важность, для других, в частности, для гетеросексуальных женщин, меньшую. Как эмоционально, так и физически женщины по своей природе очень часто созвучны и инстинктивно чувствуют, как порадовать друг друга. Гетеросексуальные мужчины и женщины, наоборот, должны учиться этому. Секс может приносить большое эмоциональное удовлетворение. Почти у всех лесбиянок нежность и привязанность играют важную роль. Такие телесные контакты, как объятия, поцелуи и прикосновения, высоко оцениваемые всеми женщинами, но часто не находящие места в стереотипах гетеросексуальных интимных отношений, являются истинной душой лесбийского секса. Для лесбиянок отсутствие оргазма представляет проблему меньше всего. Большинство женщин значительно

легче достигают оргазма стимуляцией клитора, чем интравлагалищными воздействиями половым членом. Более того, женщина, с ее опытом и знанием своих собственных ощущений, эффективнее мужчины может привести другую женщину в состояние максимального возбуждения. В сексуальных отношениях женщины склонны быть более честными друг с другом. Женщина редко имитирует оргазм перед другой женщиной, но если одна партнерша испытывает затруднение в достижении оргазма, пара скорее постарается разрешить проблему, чем прибегнуть к обману. Сексуальное общение женщин может быть более продолжительным, так как оно не лимитировано эякуляцией и оргазмом, как при гетеросексуальном общении. У женщин первый оргазм не является сигналом к окончанию секса. Главные изъяны в жизни лесбиянок, как и преимущества их в сексуальных взаимоотношениях, заключаются в том, что они не могут вести себя, как определено женщинам и не полностью теряют всякий интерес к сексу после первой эякуляции. Женщины не любят случайных связей, в отличие от мужчин, отношения, основанные исключительно на сексуальной привлекательности, обычно для них мало интересны. Женщина, будучи осведомленной об опасности неверности, может попытаться предотвратить ее. Однако, если она окажется вовлеченной в связь с кем-нибудь, это скорее всего произойдет на очень глубоком эмоциональном уровне и может оказаться более разрушительным для предыдущей привязанности, чем просто физическая связь. Часто ваш сексуальный интерес к другой женщине пробуждается только тогда, когда вы чувствуете, что она заинтересована в вас. В этом случае взаимоотношения могут строиться на взаимности. В эзотерической литературе подчеркивается важность поцелуя между женщинами. Элемент воды, вызываемый во время поцелуев, ассоциируется с Луной, которая управляет женскими циклами. Даосские учения делают особый упор на оральную стимуляцию рта, половых органов, груди, как способ, которым женщина извращает свою природу. Восточные учения утверждают и поощряют любящие отношения между женщинами, однако современная женщина, стремящаяся исследовать свою сексуальность с другой женщиной, должна осознавать, что сапфизм не является заменителем гетеросексуальной любви. Исключительная практика лесбийской, или сапфической любви не поощряется даосским и тантрическим учениями, которые

придаю
в ксес
шение
ная же
сопер
сестри
проник
дения
Акт
тсрым
чески
попыт
можно
актив
ной л
мужчи
воспи
Возм
ности
во в
широ

придают высшую значимость сочетанию мужчины-женщина в космической паре. Сапфическое, или сестринское, отношение требует постоянной заботы и щедрости. Современная женщина воспитана рассматривать других женщин, как соперниц, а не союзниц. Женщины древнего Востока знали сестринство и солидарность. Современные женщины могут проникнуть в суть подлинного значения и практики освобождения женщин через тантрическую традицию.

Активный женский гомосексуализм расценивается некоторыми специалистами, как врожденные мозговые органические страдания. Предпринимались многочисленные попытки лечения активных лесбиянок, но до сих пор терапию можно считать безуспешной, хотя в некоторых случаях, активный сапфизм может сменяться пылкой гетеросексуальной любовью. Для профилактики гомосексуализма, как у мужчин, так и у женщин необходимо с детского возраста воспитывать детей в духе соответствующей половой роли. Возможно, в недалеком будущем наука позволит диагностировать и устранять гормональные нарушения у плода во внутриутробном периоде и тогда откроются новые широкие возможности профилактики гомосексуализма.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ.

В данном разделе нет возможности описать все заболевания половых органов мужчин и женщин. Остановимся на наиболее распространенных и редко встречающихся, о которых необходимо иметь представление и определенные знания.

Гинекологические болезни.

Бели – симптом гинекологических болезней.

Так же как и менструация, слизистые выделения – нормальное явление. Они состоят из выделений различных участков половой системы. Железы полости матки во второй половине менструального цикла выделяют небольшое количество слизи. Другим источником выделений служат железы шейки матки. Во влагалище желез нет, но есть множество пор, через которые пропотевают много влаги, особенно во время полового возбуждения. Больше всего выделений поступает из желез наружных половых органов – сальных, потовых, у отверстия мочеиспускательного канала и преддверия влагалища.

Это нормальные, естественные выделения. Проблема возникает, когда их цвет меняется. Чем больше они остаются на нижнем белье, тем больше темнеют под воздействием ткани и воздуха. Выяснить, обычные ли это бели, можно таким способом: ввести чистый палец во влагалище, а затем провести им по стеклу. Выделения должны быть светлые. Они не вызывают у женщины зуда и жжения.

Несколько больше выделений наблюдается у молодых девушек, у женщин накануне менструации и сразу после нее, а также во время беременности и после родов.

Совсем мало выделений, или они полностью отсутствуют у женщин с удаленными яичниками и у пожилых людей в позднем климактерии (сухое влагалище).

Небольшое количество выделений из влагалища следует считать нормальным явлением. Выделения, являющиеся следствием болезненных процессов или нарушений, называются патологическими.

Источником патологических выделений могут быть забо-

левания, чаще всего воспалительные, маточных труб, полости матки, шейки матки и влагалища. Выделения из маточных труб встречаются крайне редко, чаще наблюдаются выделения из полости матки (после аборта, при онкологическом заболевании) и наиболее часто, выделения, вызванные различными возбудителями воспалительных процессов в шейке матки, влагалище и в наружных половых органах.

Если выделения белые, в виде кашицы, не вызывают зуда и жжения, женщина может не волноваться. Если же они желтые или коричневые, то следует обратиться к гинекологу, который должен при каждом посещении брать мазок содержимого влагалища и рассмотрев его под микроскопом, отправить в лабораторию. Лишь два вида выделений врач может более или менее точно определить по внешнему виду, без помощи микроскопа, выделения вызываемые трихомонадой и грибом (молочницы).

Женщины часто жалуются на слишком обильные выделения. При микроскопическом исследовании выясняется, что это обычные бели в повышенном количестве. Повышенное количество белей может быть у нервных, раздражительных, переутомленных женщин с нарушенным душевным равновесием. Они не нуждаются в лечении, надо только установить причину. Такое увеличение белей имеет психогенное происхождение.

Повышенное количество белей может быть обусловлено нарушением функции желез внутренней секреции, особенно недостатком некоторых гормонов (эстрогенов).

Эрозия шейки матки.

Так называется повреждение слизистой оболочки шейки матки. При гинекологическом осмотре с помощью зеркал невооруженным глазом можно увидеть на шейке матки ярко-красные участки. Чаще всего они появляются после родов или аборта, а также при воспалении влагалища, причем даже у женщин, совсем недавно начавших половую жизнь. Эрозия является следствием воспалительного процесса и после лечения заживает, т.к. позднее на этом месте может развиваться рак. Эрозию необходимо тщательно лечить. Лечение длится 2-3 недели. Убедившись в том, что изменение слизистой оболочки не ракового происхождения, врач чаще всего делает прижигание — диатермокоагуляцию, после

гистологического исследования – биопсии. Это непродолжительная и безболезненная манипуляция, так как шейка матки нечувствительна. Спустя 2-3 месяца после прижигания шейка матки приобретает первоначальный вид.

Расстройства менструальной функции могут проявляться в форме кровотечений, связанных с менструальным циклом (циклические) и не связанных с ним (ациклические).

Циклические кровотечения.

У некоторых девушек в раннем или позднем пубертате, кровотечения во время менструации становятся очень обильными и продолжительными, по 2-3 недели и более. Это может быть обусловлено несколькими причинами, чаще всего расстройством функции желез внутренней секреции, вызывающим нарушение гормонального равновесия.

У зрелой женщины с установившимся менструальным циклом (нормальные менструации от 2 до 8 дней, с интервалом 21-35 дней) любое отклонение означает нарушение менструальной функции. Оно может выражаться в сокращении или увеличении интервала между менструациями, увеличении продолжительности менструации, увеличении количества теряемой крови.

Укороченный менструальный цикл (частые менструации) или удлиненный чаще всего связан с нарушением функции желез внутренней секреции.

Особого внимания заслуживает увеличение продолжительности менструального кровотечения (более 8 дней), во время которого кровопотеря возрастает. Если эти нарушения повторяются, женщина слабеет, так как у нее появляется малокровие. Такие кровотечения чаще всего являются следствием аборта, воспаления полости матки, миомы, аномалий развития и положения матки. Они могут также появиться у женщин, страдающих заболеваниями сердца, гормональными расстройствами, нарушением функции нервной системы, нарушением свертываемости крови.

Ациклические кровотечения.

Чаще всего обусловлены нарушением функции яичников и могут появиться в любой период жизни женщины, в том числе во время полового созревания и климакса. Как правило, кровотечение начинается после отсутствия оче-

редной менструации, отчего у многих женщин возникает мысль о беременности, кровотечение может продолжаться по нескольку недель. Осмотрев женщину, гинеколог назначает ей гормональные препараты (женские и мужские гормоны) и предписывает постельный режим. Если кровотечение не прекращается, для тщательного исследования тканей (гистология), необходимо выскабливание стенок полости матки. У одних женщин после выскабливания кровотечение останавливается, у других — продолжается. В исключительных случаях, когда речь идет о пожилой пациентке, если кровотечения повторяются, несмотря на проводимое лечение, ставится вопрос об удалении матки. Поскольку источником таких кровотечений может быть рак, необходимо, чтобы каждая женщина по меньшей мере раз в год приходила на профилактический гинекологический осмотр.

У некоторых женщин ациклические кровотечения, обусловленные перечисленными причинами, появляются только при физическом напряжении или половом общении (при эрозии, полипах, раке). Они должны сообщить об этом врачу.

Болезненные менструации.

У здоровой женщины менструация не должна сопровождаться болью. Процессы, происходящие в организме перед началом менструации, могут вызывать лишь незначительные недомогания.

Причины болезненных менструаций бывают органического или психогенного характера. К первым относятся аномалии развития и положения матки, воспаления тела матки (после аборта) и шейки матки, воспалительные процессы в соседних органах, спайки, опухоли. Сильная боль во время менструации бывает при туберкулезе матки, миомах в стенке или полости матки.

Нарушение гормонального равновесия тоже может служить источником болезненных менструаций. Причины болезненной менструации могут быть психологические, связанные с воспитанием, когда мать и другие родственники преподносят девочке менструацию, как болезнь (выражение "больна" до сих пор употребляется в связи с менструацией).

Постоянное напряжение из-за ускоренного ритма жизни, недостаток сна, чрезмерное курение, недостаточное и неполноценное питание, перегрузки нервной системы, заботы и обязанности, обременяющие женщину, вот некоторые из

причин, приводящих к болезненным менструациям.

Особенно трудно устранить причины психогенного характера. Если такие попытки безуспешны, женщине назначаются обезболивающие средства и гормональные препараты, а также врач рекомендует физиотерапию и массаж. Иногда успешно действует гипноз.

Боль в области поясницы.

Причиной возникновения поясничной боли чаще всего являются роды. Боль в пояснице может быть также симптомом заболеваний, расстройств и нарушений, которыми занимаются различные области медицины: гинекология, терапия, хирургия, ортопедия, неврология.

Источником боли в области поясницы могут быть неправильное положение половых органов (например, отклонение матки — загиб, опущенная, увеличенная матка); воспаление тела или шейки матки, придатков (после аборта), маточных связок (особенно задних), миомы матки, неполноценная половая жизнь.

Причиной боли в области поясницы могут быть различные ортопедические нарушения. Боль в пояснице появляется при запоре, геморрое, воспалении толстой кишки, паховой грыже, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при некоторых редких заболеваниях спинного мозга.

Неправильное положение матки.

Чаще всего неправильное положение матки не представляет какой-либо опасности, хотя у многих женщин и вызывает беспокойство, особенно, если врач не объясняет им, в чем его суть.

Нормальное положение матки изменяется и при обычных условиях. Так как матка подвешена в центре малого таза, полный мочевой пузырь может оттеснить ее либо вверх, либо вниз, а наполненная прямая кишка — вперед и вверх, то есть положение матки может быть временно неправильным и сразу после опорожнения мочевого пузыря или прямой кишки восстановиться.

Неправильное (нетипичное) положение матки может быть врожденным или приобретенным. Гинеколог, осматривающий женщину до беременности и после родов или аборта, точно знает, является ли неправильное положение матки

врожденным или
жене матки
денное. и на
Неправильное
ся редко
матки к зад
ном недораз
Описан
могут быть
образован
после родо
ной длиной
после родо
руется в не
Приобр
ностью исп
ративное
редко. Вра
облегчить
палительн
ная гимна
соответств

Опуще

Опуще
навливаем

При вы
влагалищ
(неполное

Врожд
астениче

нами и ос

Опуще
бенно мн

роятност
бывает

физичес

во тяже

что мат

тяжелой

отдыха

держан

врожденным или приобретенным. Если неправильное положение матки имело место до родов или аборта — оно врожденное, и наоборот.

Неправильное положение матки от рождения встречается редко. Наиболее распространены отклонение и загиб матки кзади. Эти явления могут сочетаться при одновременном недоразвитии матки и отклонении ее в сторону.

Описанные разновидности неправильного положения могут быть и приобретенными. Чаще всего оно обусловлено образованием спаек после воспалительного процесса, после родов или аборта, а также утолщением и недостаточной длиной маточных связок, в результате воспаления (тоже после родов или аборта), в обоих случаях матка фиксируется в неправильном положении.

Приобретенное неправильное положение матки полностью исправить не удастся. Исключение составляет оперативное вмешательство, к которому, однако, прибегают редко. Врач пытается установить причину и устранить или облегчить последствия. Для этого проводится лечение воспалительного процесса, физиотерапия, назначается лечебная гимнастика и гинекологический массаж, рекомендуется соответствующий образ жизни.

Опущение и выпадение матки.

Опущением матки называется смещение ее вниз, устанавливаемое при гинекологическом осмотре.

При выпадении матка полностью выходит за пределы влагалища (полное выпадение) или выходит только шейка (неполное выпадение).

Врожденное опущение матки встречается у женщин астенического сложения с инфантильными половыми органами и ослабленными маточными связками.

Опущение матки часто наблюдается после родов, особенно многократных. С каждым последующим родами вероятность опущения матки увеличивается. Опущение матки бывает следствием продолжительных родов и раннего физического труда после них. Женщины испытывают чувство тяжести и давления внизу живота, им постоянно кажется, что матка вот-вот выпадет. Эти ощущения усиливаются при тяжелой физической работе и исчезают после полноценного отдыха. Нередко к этим расстройствам присоединяется недержание мочи при кашле, чихании, наклонах и даже повы-

шении голоса.

Выпавшую из влагалища матку женщина может на какое-то время вправить сама. При выпадении матки чаще всего прибегают к хирургическому вмешательству, за исключением тех случаев, когда имеются противопоказания к операции.

Для предупреждения причин, вызывающих смещение матки, беременным женщинам следует посещать занятия по психопрофилактике, где они обучаются правильному поведению во время родов. Роженицы должны избегать тяжелого физического труда. Не следует также забывать о регулярных послеродовых гимнастических упражнениях.

Воспалительные заболевания половых органов.

Возбудителями воспалительных заболеваний вообще и половых органов в частности являются микроорганизмы (бактерии, вирусы).

Воспалительные заболевания наружных половых органов.

В области наружных половых органов всегда находится достаточно микробов (особенно при нарушении правил гигиены), которые начинают быстро размножаться и проникают в слизистую оболочку при малейшем снижении сопротивляемости организма (менструация, грипп, простуда). Вероятность возникновения воспаления возрастает при механическом повреждении слизистой оболочки, едва заметных царапинах или ссадинах, вызванных неправильным соблюдением гигиены во время менструации, грубым самоудовлетворением или половым общением, неосторожным гинекологическим осмотром. Воспаление может быть вызвано также повышенной чувствительностью слизистой оболочки к определенному виду мыла или химических средств личной гигиены, а также обмыванием наружных половых органов сильной струей воды.

При воспалении наблюдаются покраснение и отек наружных половых органов, болезненность при прикосновении, зуд и жжение, усиливающиеся при мочеиспускании и ходьбе. Нередко воспаление распространяется на влагалище и область заднего прохода.

Иногда микробы проникают в отдельные волосяные

мешочки, вызы
зудящих гно
у некоторы
органов п
которые, по
месте посл
сопровожд
длительного
логическим
такого восп
Грибков
всего набли
том, а такж
этом нару
жистым на
ления кото
Следует
паление б
галища). Г
дной прот
новится б
бартолини
гречский ор
вой губы,
влагалище
той обол
дискомфо
распростр
особенно
шении. М
Псевд
вается, ж
паление
удалить
редко по
киста, ко
Восп
При
отек, по
рывающ
половы

мешочки, вызывая их воспаление, появление болезненных и зудящих гнойничков вокруг волосков (фурункулы).

У некоторых женщин на поверхности наружных половых органов появляются с одной или с обеих сторон пузырьки, которые, лопнув, оставляют после себя изъязвления, а на их месте после заживления остаются рубчики. Это явление, сопровождаемое зудом и болью, возникает в результате длительного раздражения наружных половых органов патологическими выделениями из влагалища. Возбудителями такого воспаления являются вирусы.

Грибковое поражение наружных половых органов чаще всего наблюдается у беременных, больных сахарным диабетом, а также, как следствие применения антибиотиков. При этом наружные половые органы покрыты белым творожистым налетом, вызывающим сильный зуд, после удаления которого поверхность кровоточит.

Следует упомянуть также весьма распространенное воспаление бартолиновых желез (железы преддверия влагалища). При проникновении бактерий в железу, ее выводной проток закупоривается, железа увеличивается и становится болезненной. Образуется псевдоабсцесс железы, бартолинит. Воспаленную железу величиной с лесной или грецкий орех можно прощупать в нижней части малой половой губы, если ввести большой или указательный палец во влагалище. Наблюдается отечность и покраснение слизистой оболочки и кожи над железой. Женщина испытывает дискомфорт в области наружных половых органов и боль, распространяющую на бедра и поясницу. Болезненность особенно усиливается при ходьбе, сидя, и при половом сношении. Может повыситься температура тела.

Псевдоабсцесс железы нередко самопроизвольно вскрывается, жидкий гной вытекает через выводной проток, и воспаление утихает. В противном случае гной необходимо удалить операционным путем. Воспалительный процесс нередко повторяется, в результате чего обычно образуется киста, которую необходимо удалить.

Воспаление влагалища.

При воспалении влагалища отмечаются покраснение и отек, появляются обильные патологические выделения, покрывающие стенки влагалища и попадающие на наружные половые органы. При ходьбе и половых сношениях возни-

кает боль. Женщина ощущает жжение и дискомфорт во влагалище. С помощью осмотра влагалища и микроскопического исследования его содержимого, врач определяет возбудителей и назначает лечение. Женщина должна строго следовать его рекомендациям и воздерживаться в это время от половой жизни.

Воспаление матки.

Различают воспаление тела и шейки матки. Причиной проникновения бактерий в шейку матки чаще всего служит повреждение ее слизистой оболочки во время родов, аборта. Железы шейки матки выделяют определенное количество щелочной слизи, которое при повреждении слизистой оболочки увеличивается. Щелочная слизь нейтрализует кислоту, содержащуюся во влагалище и защищающую его от проникновения бактерий, создавая таким образом "входные ворота" для инфекции. Бактерии, попавшие в шейку матки, размножаются и вызывают воспаление. Патологические выделения разъедают слизистую оболочку, и возникает эрозия шейки матки.

Женщина жалуется на обильные выделения, тупую боль внизу живота и в пояснице. Исключив возможность рака, врач назначает лечение воспаления и эрозии шейки матки.

Воспаление матки может начаться после родов тогда, когда в ней остались кусочки плаценты. Чаще всего воспаление матки является следствием аборта, особенно криминального. Миома, полипы и рак также могут сопровождаться воспалением матки. Еще одна причина воспаления матки — неправильное введение внутриматочной спирали или применение ее после перенесенного воспаления.

В старческом возрасте слизистая оболочка, утончаясь, становится более чувствительной к воспалительным процессам. Поэтому у старых женщин встречается гнойное воспаление матки. Все чаще отмечаются случаи гонорейного воспаления матки, при котором повышается температура тела, возникает резкая боль внизу живота и в пояснице, появляются темные выделения. Воспаление нередко сопровождается нарушением менструального цикла. Воспаление матки надо лечить без промедления, чтобы оно не распространилось на придатки.

Воспаление придатков.

Обычно воспаление охватывает только маточные трубы, реже — маточные трубы и яичники, еще реже — только яичники или все придатки.

При воспалении придатков бактерии попадают из влагалища, шейки и полости матки сначала в маточные трубы, а затем в яичники и брюшину. Реже наблюдается воспаление, связанное с проникновением микробов по кровеносным и лимфатическим сосудам из других очагов инфекции организма женщины (аппендицит, туберкулез легких).

Женские половые органы устроены таким образом, что в нормальных условиях они устойчивы к инфекции. Во влагалище барьером тому служит кислая среда, в шейке матки — слизистая пробка. Когда действие этих физиологических барьеров ослабевает, в изменившихся условиях (воспаление влагалища или шейки матки) и к этому присоединяется снижение общей сопротивляемости организма (простуда, грипп, переутомление), "входные ворота" для инфекции открываются.

Легче всего микробы проникают в маточные трубы во время менструации, после родов и аборта.

Воспаление придатков — серьезное и опасное заболевание. Его сопровождают повышение температуры тела, головная боль, общее недомогание, могут появиться озноб и рвота. Резкая боль ощущается внизу живота справа и слева, в пояснице. Воспаление правых придатков может быть также симптомом воспаления слепой кишки.

Воспаленные придатки отечны и резко болезненны при осмотре гинекологом. В маточных трубах скапливается гной, который может попасть в брюшную полость, так что воспаление распространяется на всю брюшину или локализуется в области дна малого таза. Гной может также вытекать наружу через матку и влагалище.

Даже в тех случаях, когда женщина незамедлительно начинает лечение, последствия практически неизбежны. Очень часто образуются спайки между воронкой маточной трубы и яичником, или между маточной трубой и петлями кишок. Нередко маточные трубы слипаются по всей длине, или в области воронки, следствием чего является бесплодие. Неполное слипание труб чревато развитием внематочной беременности. Если слипания не происходит, в трубах может задержаться жидкость, образовавшаяся из остав-

шегося гноя.

Если явления острого воспаления прекратились, это не означает, что оно полностью ликвидировано. Микробы могут затаиться в определенных местах, которые называются очагами хронического воспаления. Без непосредственного толчка к обострению воспалительного процесса такие очаги могут годами не давать о себе знать. Менструация во время сильного переутомления, гриппа, истощения после болезни, простудные заболевания верхних дыхательных путей, снижающие общую сопротивляемость организма, физические перегрузки, слишком активная половая жизнь, частые половые сношения без оргазма, могут вызвать обострение воспалительного процесса, иногда в легкой форме. При остром воспалении придатков или обострении хронического воспаления, показана госпитализация.

Распространенность зуда зависит от причин его вызывающих. Он может быть сосредоточен в области клитора, охватывать малые и большие половые губы, а нередко и всю поверхность наружных половых органов до заднего прохода.

Зуд может быть непродолжительным, волнообразным или постоянным. Особенно он усиливается ночью, когда женщина согревается в постели и в тепле расширяются капилляры кожи и слизистых оболочек в результате улучшения кровоснабжения.

Вследствие расчесывания, кожа и слизистые оболочки повреждаются еще больше, усугубляя воспаление.

Лечением зуда наружных половых органов, главным образом, занимается гинеколог, но нередко ему приходится консультироваться со специалистами по кожным и нервным болезням, обменным процессам и т.д.

Зуд возникает и при воспалении влагалища под действием других возбудителей, сопровождается обильными выделениями, а также возникает при неврогенной боли.

Зуд может быть реакцией на принимаемые лекарства, стиральный порошок, мыло, дезодоранты, особенно содержащие спирт (аллергия).

У некоторых женщин зуд появляется в результате неправильного обмена веществ, сахарного диабета.

Причиной зуда может быть недостаточность некоторых гормонов в определенные периоды (например, недостаток эстрогенов во время климакса), витаминов (особенно А и В).

Зуд может сопутствовать таким заболеваниям, как порок сердца, гепатит, сопровождающийся желтухой, поражения

почек и же
зуд мо
например
слизистых
у женщ
варикоз
органов, в
В неко
острицы
Зуд мо
к зуду н
жеские н
ружки. Же
ружено
сультиро
При об
дает жел

Добре

Любая
щая нес
Различа
(раковые
ных добр
-опухол
вых орга
Добре
развити
руживае
женщин
появляе
развива
В старс
Они бы
очень б
Мио
ваться
полост
Бываю
галище
множе
Осн

почек и желудка и др.

Зуд может быть вызван некоторыми кожными болезнями, например, псориазом, различными воспалениями кожи и слизистых оболочек.

У женщин, рожавших неоднократно, иногда развивается варикозное расширение вен в области наружных половых органов, вызывающее зуд.

В некоторых случаях причиной зуда являются вши или острицы — глисты, выползающие из заднего прохода.

Зуд может быть следствием злоупотребления алкоголем. К зуду наружных половых органов могут привести супружеские неурядицы, сильные волнения, психические перегрузки. Женщины, страдающие неврозом, у которых не обнаружено причин возникновения зуда, должны проконсультироваться с психиатром, а также сексологом.

При обнаружении причины зуда, лечение во всех случаях дает желаемый результат.

Доброкачественные опухоли половых органов.

Любая ткань, вырастающая на каком-то органе и имеющая несвойственную ему структуру, является опухолью. Различают опухоли доброкачественные и злокачественные (раковые). Мы опишем два вида наиболее распространенных доброкачественных опухолей женских половых органов — опухоль матки и опухоль яичника. Опухоли наружных половых органов, влагалища и маточных труб встречаются реже.

Доброкачественная опухоль матки — миома. Причина развития миомы окончательно не выяснена. Она часто обнаруживается у дочерей женщин, имевших миому, у полных женщин она бывает чаще, чем у худых. У рожавших миома появляется реже, чем у нерожавших. Как правило, миома развивается после 30 лет, чаще всего между 40 и 50 годами. В старости, после климактерия, миомы возникают редко. Они бывают совсем маленькие (величиной с лесной орех) и очень большие (до 20 кг).

Миома может располагаться в толще стенки матки, выдаваться в полость матки или развиваться в сторону брюшной полости. Она может расти в теле или в шейке матки (реже). Бывают также миомы на ножке, "рождающиеся" во влагалище. Миомы могут развиваться в виде одиночных или множественных узлов.

Основные признаки миомы следующие: обильные и про-

должительные циклические кровотечения, ациклические кровотечения, болезненные менструации; боль возникает также при сдавливании миомой соседних органов — мочевого пузыря и толстой кишки. Боль усиливается, когда из-за недостаточного кровоснабжения миоматозный узел начинает распадаться, когда происходит перекручивание ножки миомы, когда она "рождается" во влагалище.

Миома может препятствовать наступлению беременности. Небольшие по величине миоматозные узлы удаляют хирургическим путем, после чего женщина может забеременеть. При сочетании миомы и беременности часто происходит самопроизвольный выкидыш. При возникновении угрозы выкидыша миома может быть удалена и во время беременности.

Миомы, вызывающие кровотечение, приводящие к малокровию, а также миомы большого размера следует удалять хирургическим путем. Иногда можно ограничиться выскабливанием узлов миомы, а в некоторых случаях приходится удалять миому вместе с маткой.

Доброкачественные опухоли яичников.

Наиболее распространенными являются опухоли с жидким и плотным содержимым. Жидкое содержимое имеют также кисты.

Опухоли с жидким содержимым могут быть однокамерные и многокамерные; небольшой величины, трудно распознаваемые при осмотре, и большие, заполняющие всю брюшную полость, так что объем живота увеличивается до размеров, соответствующих концу беременности. Известны также случаи, когда опухоли вырастают между яичником и маточной трубой.

Опухоли с плотным содержимым развиваются внутри яичника или на его поверхности.

Климактерическое состояние.

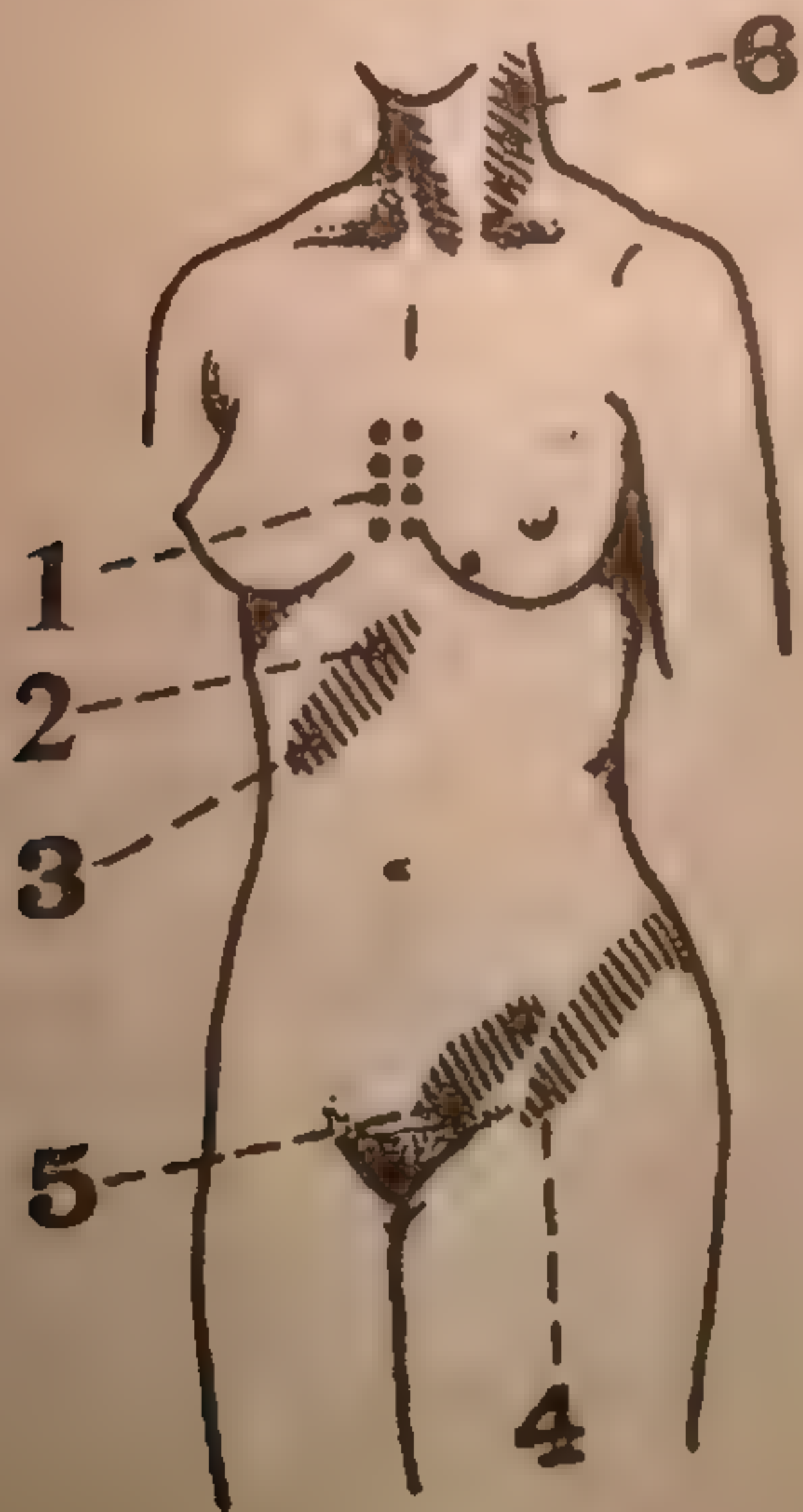
Климакс — естественное явление, так как возрастные изменения неизбежны. Однако его течение зависит от физического развития, количества беременностей, родов, питания и т. д. Он обычно начинается нарушением менструального цикла, иногда длящегося годами. По мере возрастной атрофии яичников развитие яйцеклетки и овуляции ста-

нсивится н
ство жара
ными сим
эндокрин
щитовид
зы), а та
контроль
жение си
вызывае
тяжесть
истерик
гиперте
потерю
запор,
бессонн
Для
надав
- на
щитов
- на
нижню
- на

новится нерегулярным, а затем и вовсе прекращается. Чувство жара, потливость, нервозность в сочетании с возрастными симптомами, обусловленными нарушением функции эндокринных желез (особенно передней доли гипофиза, щитовидной железы, надпочечников и поджелудочной железы), а также нарушением вегетативной нервной системы, их контролирующей, обычно сопровождают менопаузу. Напряжение симпатической части вегетативной нервной системы вызывает нарушения двигательной сферы, головокружение, тяжесть в голове, головную боль, повышенную потливость, истерию, шум в ушах, климактерическую артериальную гипертензию, тахи- или брадикардию, покраснение лица, потерю аппетита, нарушение вкуса, упорный понос или запор, подавленность, раздражительность, меланхолию, бессоницу, ухудшение памяти.

Для снятия или уменьшения этих явлений производят надавливание на следующие точки:

- на переднюю поверхность шеи — на четыре точки щитовидной железы (рис., т. 6);
- на зону продолговатого мозга, надчревную область и нижнюю часть живота (рис. т.2,3,5);
- на III-V грудные позвонки, плечо (при сердцебиении,



тугоподвижности плеч);

- на ключицу и внутреннюю сторону верхней конечности (область желудка, женские половые органы);
- на VI-VII грудные позвонки и по обеим сторонам от них (надпочечники, центральная нервная система);
- на X-ЧШ грудные позвонки и обеим сторонам от них (надпочечники, центральная нервная система);
- на поясничную область (почки, область живота, половые органы);
- на III-V поясничные позвонки, крестец, ягодицы (половые железы); - на среднюю линию икры, подколенную ямку, локтевой сгиб (половые органы, вегетативная нервная система, щитовидная железа);
- на теменную область, переднюю часть шеи, подмышечную ямку, локтевой сгиб, половые органы, щитовидную железу,
- на шею (желчный пузырь, мочевой пузырь, гипофиз);
- на угол реберной дуги (желудок, печень);
- на область желудка (истерия);
- на пупочную область, тонкую кишку (внутренние органы),
- на область живота, паховую область, внутреннюю поверхность бедер (женские половые органы);
- на переднюю поверхность голени, лодыжки, подъем, подошвенную поверхность стопы (желчный пузырь, желудок, печень) .

Деформация молочных желез

"В зрелые годы,- писал Дарвин,- когда нашим глазам открывается предмет, имеющий какое-то сходство с формой женской груди... мы ощущаем прилив восторга, который, по-видимому, оказывает воздействие на все наши чувства, и если предмет не очень велик, то у нас возникает желание взять его губами, как мы это делаем в младенчестве с грудью матери".

Природа отвела молочным железам (груди) женщины второе место среди сексуальных мишеней, но нередко она становится первой мишенью, которой достигают мужчины. Чувствительность молочных желез у мужчин и женщин различна и не зависит от их размера, это касается и других органов, имеющих отношение к сексу. У одних женщин (даже не фригидных) молочные железы совсем не реагируют на ласки, у других — реагируют на самые легкие прикосновения,

у третьих — на грубое обращение.

Лаская молочные железы водите вокруг соска кончиком языка или головкой полового члена, легонько мните их обеими руками, потихоньку покусывайте и нежно посасывайте, как младенец. Можно еще нежно надавливать на соски кончиками пальцев, но не переусердствуйте, эти ласки быстро становятся болезненными. Если молочные железы у партнерши достаточно большие и между ними есть пространство, можно получить большое взаимное наслаждение от сношения, когда половой член находится между грудями. Такой вариант можно использовать, когда у женщины менструация. Партнерша полулежит на подушках, партнер встает над ней на колени, расставив ноги, большой палец ноги он может приставить к клитору, если необходима его стимуляция, и полностью оттягивает крайнюю плоть. Кто-то из партнеров должен держать груди, сомкнутые вместе. Не трите ими головку полового члена, а как бы оберните весь член. Головка должна оставаться открытой и находиться непосредственно под подбородком женщины.

Мужчины или не понимают наслаждения в ласках грудей, или очень спешат пробраться ниже. Соски молочных желез у женщины в отличие от сосков у мужчины непосредственно связаны с клитором. Мужчина, который не собирается спешить, может поглаживать грудь ладонью, ресницами, лизать и посасывать ее. Оргазм получается умопомрачительным и нисколько не обедняет обычное половое сношение, которое последует затем.

Сношение, когда половой член находится между молочными железами ничуть не хуже и в других позициях — вальсом, женщина сверху, особенно если у нее маленькие груди, или мужчина сидит, а женщина стоит на коленях.

Различные виды деформаций молочных желез могут глубоко травмировать психику молодых женщин, что иногда отрицательно сказывается на половой функции.

Молочные железы — это парный орган, который тесно связан с половой системой женщины. Обычно они располагаются на мышцах грудной клетки между III и IV ребрами, масса их у девственницы 150-200 г, у кормящей женщины — до 400 г. В центре железы располагается грудной сосок с пигментированным околососковым кружком. В соске имеется от 10 до 15 отверстий, которыми открываются млечные ходы. Молочные железы состоят из железистой и жировой ткани, которая увеличивается по окончании периода корм-

ления.

Наблюдаются врожденные и приобретенные деформации молочных желез. Врожденные аномалии молочных желез вызывают у женщин чувство неполноценности и причиняют им, в связи с необходимостью скрывать имеющуюся у них деформацию, большие переживания. Неблагоприятное влияние на состояние психики усугубляется тем обстоятельством, что деформация начинает выступать на передний план как раз в пубертатном периоде, когда девушкам приходится решать целый ряд проблем. Приобретенные изменения молочных желез также причиняют женщине много неприятностей, независимо от увеличения или уменьшения их массы. Нередко те или другие деформации требуют хирургического лечения или ношения протезов.

В период полового созревания девушки легко ранимы, повышенно чувствительны, стыдливы, начинают сторониться молодых людей, избегать занятий спортом. Тяжелое душевное состояние обусловлено не только наличием косметического дефекта, но и сознанием своей функциональной неполноценности. На этой почве могут наблюдаться неврастенические состояния, выключаящие девушек из нормального ритма жизни.

К числу врожденных аномалий молочной железы относятся: полителия, полимастия, гипоплазия, сосковый тип молочной железы и др.

Полителия, полимастия. В результате задержки эмбрионального развития часто можно встретить увеличенное число сосков — полителию и даже молочных желез — полимастию. Добавочные железы и соски обычно недоразвиты и располагаются по молочной линии, идущей от подмышечной ямки вдоль переднелатеральной поверхности груди и живота к внутренней поверхности бедер. Чаще всего добавочный сосок или железа локализуется в ретромаммарной складке и ниже, под молочной железой. Добавочные железы не функционируют, однако перед менструацией и перед лактацией набухают, причиняя женщине ряд неудобств, в том числе эстетических. Кроме добавочных желез и сосков иногда встречаются дополнительные дольки молочной железы, располагающиеся парамаммарно. Такие добавочные дольки, железы и соски подлежат хирургическому удалению с косметической целью.

Гипоплазия обычно поражает всю железу, реже наблюдается уменьшение какого-нибудь сегмента. При данной ано-

малии отсут
развития ча
те, когда го
затишья, на
ные железы
нужно убе
трофии.

Соскова

ронней де

ное колич

жировой т

уровнем х

приостан

Приобр

иногда в

женщин 2

(уменьша

относятся

мастодии

Приобр

аномалии

желез в д

железы и

ным про

Рост жел

ограниче

пятствую

движение

Ампро

мления

ваниях,

люция ж

это про

да пора

реторно

наблюд

шении

Гипе

может

возник

ревани

татная

вания

малии отсутствуют сопутствующие нарушения, так что порок развития часто диагностируется лишь в пубертатном возрасте, когда под влиянием половых гормонов, после периода затишья, начинают расти нормально расположенные молочные железы. При гипоплазии всей железы, с одной стороны нужно убедиться, нет ли при этом преждевременной гипертрофии.

Сосковая молочная железа может быть одно- и двусторонней деформации. Такая железа содержит незначительное количество железистой ткани при полном отсутствии жировой ткани, зато сосок резко увеличен и выступает над уровнем железы. Создается впечатление, что железа приостановила свое развитие, хотя она функционирует.

Приобретенные аномалии молочных желез развиваются иногда в пубертатном возрасте, но чаще наблюдаются у женщин 20-50 лет: меняются форма и размеры железы (уменьшаются или увеличиваются). К этой группе аномалий относятся: приобретенная гипоплазия и аплазия, атрофия, мастодиния и гипертрофия, вплоть до гигантомастии.

Приобретенная гипоплазия и аплазия. Причиной данных аномалий является преждевременная закладка молочных желез в детском возрасте. Замедленное развитие молочной железы или его прекращение могут быть обусловлены гнойным процессом, хирургическим вмешательством, ожогами. Рост железы в период полового созревания может быть ограничен рубцовыми изменениями, которые не только препятствуют развитию железы, но даже могут ограничивать движение верхней конечности.

Атрофия молочных желез может развиваться после кормления грудью, при некоторых гинекологических заболеваниях, при которых наступает резко выраженная инволюция желез нормальной величины и формы. Клинически это проявляется в отвислом кожном мешочке. Атрофия всегда поражает обе железы и вызывает нарушение внутрисекреторной деятельности. Атрофия с мастоптозом может наблюдаться также в климактерический период, при нарушении обмена веществ, резком похудении.

Гипертрофия молочной железы. В первые 10 лет жизни может наблюдаться детская гипертрофия молочной железы, возникающая в результате преждевременного полового созревания или в связи с эндокринными заболеваниями. Пубертатная гипертрофия встречается в период полового созревания. После кормления грудью железы могут достигать

значительной величины и вследствие своей тяжести опускаться на живот, а иногда достигать паховых складок. Обратного развития гипертрофии не наблюдается. Увеличение размеров молочных желез может возникнуть в результате накопления жировой ткани, развития слоновости или эндокринной патологии.

Женщины, имеющие большие отвислые железы, испытывают неудобства при движениях, во время работы, жалуются на одышку, сердцебиение, боль в области плечевого пояса, шеи. Может измениться осанка. Нередко развиваются воспаление потовых и сальных желез, рожистое воспаление. При такой аномалии женщина страдает психически, снижается ее трудоспособность.

Аномалии молочных желез могут явиться причиной физических недомоганий и психических переживаний. Поэтому хирургические вмешательства имеют не только косметические цели.

Корригирующие операции при аномалиях молочных желез нельзя считать простыми в техническом отношении и легкими для пациенток. Поэтому показания следует ставить обдуманно, принимая во внимание возраст больной и общее состояние здоровья.

При врожденной аплазии и гипоплазии одной из желез операция производится после полового созревания, когда окончилось развитие второй неповрежденной железы. При атрофии и гипертрофии оперативное лечение производится не раньше 25-летнего возраста. Лучше всего производить операцию после первых родов и кормления грудью, которые выявляют функциональное состояние ранее гипертрофированных или атрофированных желез. Для исправления дефекта достаточно придать им нужную форму и более высокое положение. Во время операции следует избегать травмирования железы. Резекцию необходимо производить не нарушая молочных ходов и кровеносных сосудов в периферических участках. У пожилых женщин в климактерический период при подозрении на хронический воспалительный процесс или с гипертрофией молочных желез после родов с недостаточной секрецией, можно провести радикальное вмешательство с резекцией нефункционирующей железы.

У худых женщин с тонким слоем жира коррекция производится с помощью свободной пересадки жировой ткани, и лишь в отдельных случаях пользуются стебельчатым лоску-

том. Жировой трансплантат иссекают в подчреве или в ягодичной области, где даже у худых женщин имеется достаточное количество ткани. Подвергаясь постоянному давлению, этот трансплантат после пересадки резорбируется в меньшей степени. Взятому жиру над ягодичной складкой придают необходимую форму с помощью тонких кетгутовых швов. Окаймляющий разрез производится по нижней части железы, которая отслаивается от подлежащих тканей. Производится гемостаз. Затем трансплантат переносят в подготовленный под молочной железой карман. Следует избегать травмирования трансплантата, поврежденные дольки перед подсадкой удаляются. После подсадки жира, рану тщательно зашивают подкожным и адаптационными швами. Сверху накладывается мягкая ватная повязка. При чрезмерной гипертрофии второй молочной железы, сопровождающей аплазию, возможно иссеченную железистую часть с жиром сразу же подсадить в полость, подготовленную фасцией грудной мышцы. Обязательным условием является абсолютно нормальное состояние ткани гипертрофированной железы. Приживление происходит, как правило, без осложнений. Пересаженная ткань почти не рассасывается. Кожно-жировую ткань можно переместить в область молочной железы методом стебельчатой пластики, но этот способ требует затраты времени и очень трудоемкий. Кожно-подкожные лоскуты выкраивают либо из прилежащих тканей на нервно-сосудистой ножке, либо из отдельных частей тела с помощью "филатовского стебля".

Восстановить апластичную молочную железу можно, используя большой сальник, который является хорошим биологическим материалом, применяемым в пластической хирургии. Он состоит из большого количества жировой и мезенхимальной ткани и может быть натянут на значительное расстояние. По сравнению с кожно-подкожным лоскутом сальник имеет хорошее кровоснабжение и обладает свойством прилипать к другим тканям, которые впоследствии также легко васкуляризируются. Помимо этого, обладая особыми иммунологическими свойствами, сальник устойчив к действию инфекции. Важным свойством сальника является возможность его внебрюшной иммобилизации и удлинения единым блоком вместе с системой питающих его сосудов и формированием сосудистой ножки. После введения сальника между зоной лапаротомного доступа и зоной молочной железы, создается тоннель. Сальник подводится к

дефекту. Если величина сальника недостаточна, объем сформированной ткани может быть увеличен добавлением синтетического материала. Мы специально подробно останавливались на ходе оперативного вмешательства для того, чтобы пациент, решившийся на корригирующую операцию, отдавал себе отчет в ее достоинствах и степенях риска. В случае необходимости производятся оперативные вмешательства по поводу вживления различного типа протезов молочных желез. Для лучшего вживления протеза грудной железы последний может быть также укрыт тонким защитным слоем сальника.

Операция Пешковой. В настоящее время гелевые протезы молочных желез поставляются в стерильной упаковке в широком ассортименте и различных размеров. Протезы имеют форму конуса. Естественно, что во время операции им можно придать форму с помощью ножниц. Подсаживаются протезы через короткие срезы по ходу естественной складки у нижнего полюса молочной железы. Протезы фиксируются к фасции с помощью двух тонких швов, накладываемых у нижнего края, что дает хороший косметический эффект.

Операция Кронина. Производится с эстетической целью при микромастии, аплазии молочной железы и после подкожной мастэктомии. Протезы изготавливаются промышленным способом из прозрачного силиконового геля, заключенного в специальную оболочку. По своей форме протезы полусферические. Для протезирования молочных желез подбор протеза производится с помощью специальных чашечек, напоминающих чашечки бюстгальтера. Протезы Кронина упруго-эластичной консистенции, при надавливании они изменяют свою форму в таких пределах, как молочная железа молодой женщины, а при прекращении надавливания принимают первоначальную форму. По массе он приближается к молочной железе. Дугообразный разрез кожи длиной 6,5-8,5 см производят несколько ниже интрамаммарной складки. Железу отделяют от грудной фасции. Затем в ретромаммарное пространство вводят подобранный протез. Отдельными лавсановыми швами протез фиксируется к грудной фасции. Разрез зашивают. На несколько дней вводят выпускник. На железы накладывается поддерживающая повязка.

Операция Ариона. В ретромаммарное пространство помещают протез в виде полого диска массой 14 г с ниппель-

ной трубочкой
укладывается
Верхние концы
Производятся
большой ра
иннервации
отслаивают
отслаивают
медиально.
вводится пр
декстрана
Отверстие
тефлоново
ромаммар
гутовые и
Сухие ас
ластическ

Увелич

перемещ

Опера

кожа и в

широким

жировой

образом

ней по

питание

гипопла

шиваю

даря

мере,

Мягки

реза,

поло

П

плек

инти

супр

му

ста

фо

пр

по

ной трубкой длиной 4 см и диаметром 1 мм. Больная укладывается на стол в несколько возвышенном положении. Верхние конечности отводятся в стороны на 90 градусов. Производится интрамаммарный разрез длиной 4 см. Небольшой разрез предотвращает нарушение сенсорной иннервации соска и ареолярной области. Молочную железу отслаивают от грудной фасции тупым методом. Вначале отслаивают кверху по направлению к ключице, затем медиально. Производится гемостаз. В образованный карман вводится протез, и его заполняют изотоническим раствором декстрана. Железа принимает необходимую форму. Отверстие в ниппельной трубке герметически закрывают тефлоновой пробкой, после чего ниппель погружается в ретромаммарный карман. На рану накладывают подкожные кетгутовые и накожные нейлоновые или лавсановые швы. Сухие асептические повязки. В нашей стране аллопластические протезы пока не находят широкого применения.

Увеличение молочных желез производят за счет ткани, перемещенной из прилежащих участков.

Операция Лонгакра. Под молочной железой рассекается кожа и выкраивается серповидной формы лоскут с наиболее широким средним отделом. Удалив эпидермис, кожно-жировой блок отслаивается от подлежащих тканей таким образом, чтобы средняя часть лоскута сообщалась с передней поверхностью молочной железы и получала от нее питание. Концы кожно-жировых лоскутов подсовывают под гипопластическую железу, отслоенную от фасции, и пришивают кетгутowymi швами к надкостнице III ребра. Благодаря этому гипопластическая железа увеличивается в размере, приподнимаются околососковый кружок и сосок. Мягкие ткани, расположенные дистальнее нижнего края разреза, мобилизуются и перемещаются выше, чтобы шов, расположенный в складке, не испытывал натяжения.

При атрофическом птозе молочных желез создается комплекс неполноценности, теряется уверенность женщин и в интимных отношениях. Нередко он вызывает осложнения в супружеской жизни и отчуждение половых партнеров. Поэтому хирургическое исправление отвислых молочных желез ставит перед собой и социальную задачу. Восстановить формы железы можно, используя только ткани железы, не прибегая к свободной пересадке. С помощью шаблона Уайза подрезается вокруг кожа вплоть до паренхимы, выбирается по возможности более высокое расположение соска, чтобы

получить достаточный избыток кожи. Не отделяя этот дезэпителизированный лоскут от тела железы, сшивают над ним мобилизованную кожу. Это натяжение при увеличении объема за счет кожно-жирового лоскута создает косметически красивую и достаточно большую грудь.

Для уменьшения размеров молочной железы предложено много различных методов. Косметическая хирургия преследует цель избавить женщину от тяжелого физического недуга, придать ей необходимую форму и сохранить функцию.

Даже при мастэктомии (удалении железы) необходимо по эстетическим соображениям сохранять сосок с околососковым кружком, а из оставшихся тканей создать молочную железу.

Операция Лексера-Краске. Горизонтальным разрезом в подгрудной складке рассекается кожа с подкожной клетчаткой. От конечных точек разрез продолжают к околососковому кружку и над ним иссекается участок, равный ему по величине. Кожа отделяется, сосок подтягивается кверху и фиксируется на новом месте. После этого производится секторальная резекция железы. Железа ушивается отдельными узловатыми швами. Избыток кожи иссекается, и рана зашивается.

Аномалия развития соска. Из пороков развития соска чаще всего встречается резко расширенный околососковый кружок. Для устранения этой деформации двумя кругообразными разрезами вокруг соска иссекается полоска околососковой ткани. Кожные края раны слегка отсепаровывают и сшивают с оставшимся околососковым кружком.

Из других аномалий необходимо остановиться на вянутых сосках, которые непригодны для кормления грудью и служат показаниями к косметической операции.

Операция Зейгельма. Кожа околососкового кружка условно делится на 8 частей и рассекается. Сосок подтягивается вперед. Выведенную часть выводного протока покрывают отсепарованной кожей околососкового кружка. К основанию сформированного соска подшивают края кожной раны.

При отсутствии соска во время восстановления молочной железы кожа для него берется с пигментированных участков тела — внутренней поверхности бедер и больших половых губ.

Гинекомастия (наличие молочных желез у мужчин). В последнее время возрастает число случаев, при которых приходится не только удалять увеличенную мужскую молоч-

ную железу, но и моделировать кожные покровы. При этом также существуют виды оперативного вмешательства.

Протезирование молочной железы.

Применяемые протезы молочной железы служат для косметической замены удаленной железы. По форме, массе и величине они точно соответствуют здоровой железе, накладываются непосредственно на кожу и фиксируются с помощью бюстгальтера.

Протезы выпускаются как полуфабрикаты 8 размеров, их можно вкладывать в обычные бюстгальтеры. Размеры протеза определяются по объему грудной клетки под молочными железами.

Размеры бюстгальтеров, имеющих в продаже, соответствуют их протезам, наполненным жидкостью:

Размеры бюстгальтеров: 70 75 80 85 85-90 90 95 100-105

Размеры протезов: 3 4 5 6 7 8 9 10

Используются протезы, преимущественно наполненные жидкостью. Оболочка имеет форму молочной железы. Сверху ее обшивают текстильными материалами.

Протезы из пенополиуретана утратили свое значение. Для их применения в большинстве случаев необходим размерный бюстгальтер. Их предпочитают женщины, у которых ампутированы обе железы. Такие протезы очень легкие, поэтому при одностороннем дефекте возникает разница между железой и протезом.

БОЛЕЗНИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Существует группа инфекционных заболеваний, возбудители которых передаются, главным образом, половым путем. К ним относятся: сифилис, гонорея, уrogenитальный хламидиоз, микоплазмоз, уrogenитальные вирусные поражения, трихомондиаз, кандидоз, венерическая лимфогранулема, гардиаз, педикулез, чесотка, остроконечные кондиломы, СПИД и др.

Социальное значение венерических болезней определяется их распространенностью, тяжестью последствий для здоровья переболевших, опасностью для общества, влиянием на потомство.

Заболеваемость отдельными венерическими болезнями в последние годы в большинстве стран имеет тенденцию к росту. Все чаще регистрируются смешанные формы, вызванные одновременно несколькими возбудителями. Абсолютное большинство заражений происходит в результате половой распущенности, беспорядочной половой жизни. Отсутствие четких жизненных позиций, слабоволие, бесцельное проведение свободного времени, благодатная почва для пьянства и распространения венерических заболеваний, ведь более 80% больных заразились в состоянии алкогольного опьянения.

Пагубные последствия этих болезней на рождаемость, здоровье беременных, плода, новорожденных, детей раннего возраста стали понятными лишь недавно. Экономический и социальный ущерб от них огромен. Особенно опасны воспалительные заболевания мочеполовой системы, часто ведущие к оперативным вмешательствам. Хламидии, микоплазмы, вирусы являются не только причиной болезней мочеполовой системы, но и заболеваний органов дыхания, глаз, суставов, печени, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Нередко такие заболевания, как уrogenитальный хламидиоз, возникают у лиц, профессионально связанных с уходом за сельскохозяйственными животными, их выращиванием и убоем.

Рассмотрим некоторые заболевания, которые передаются половым путем.

Сифилис.

Эта венерическая болезнь вызывается бледной спирохетой (трепонемой), обладающей большой подвижностью и способной проникать через поврежденные кожу и слизистые оболочки. У больных не прошедших курс лечения сифилис отличается длительным течением с последовательной сменой периодов активных проявлений, периодами скрыто протекающей инфекции, поражает многие органы и системы организма. Имунитета к сифилису у человека нет. Возможны повторные заражения сифилисом у лиц, переболевших в прошлом.

Заражение сифилисом происходит от больного человека, в основном, при половых сношениях, реже, при тесном бытовом контакте, крайне редко, через предметы обихода. Возможно и внутриутробное заражение плода от больной матери. С момента заражения, сифилис является общим инфекционным заболеванием, отличающимся волнообразным течением. В период обострения на коже, слизистых оболочках, внутренних органах наблюдаются активные проявления сифилиса. Поражается и нервная система. Скрытый период характеризуется отсутствием клинических симптомов болезни, только положительные серологические реакции (реакция Вассермана) указывают на наличие инфекции. У отдельных больных, после заражения, сифилис может протекать бессимптомно длительное время, впоследствии поражая нервную систему, внутренние органы. Характерно волнообразное нарастание увеличения и уменьшения заболеваемости сифилисом.

У большинства больных инфекция развивается по классическому типу, когда различают три клинических, последовательно сменяющих друг друга, периода.

Сифилис начинается с инкубационного (скрытого) периода, который обычно длится 3-4 недели, иногда ограничивается 10 неделями или удлиняется до 92 дней.

Первичный период сифилиса. Начинается с появления красного пятна на месте внедрения возбудителя (чаще в области половых органов), затем уплотнения, на поверхности которого вскоре образуется эрозия или язва (поверхностный или глубокий дефект тканей). Сифилитический дефект имеет округлую или овальную форму, цвета свежего мяса, поверхность его выглядит лакированной из-за скудного количества отделяемой жидкости серозного вида. У осно-

вания язвы (эрозии) прощупывается уплотнение, иногда хрящевидной консистенции. Этот первый симптом сифилиса носит название твердого шанкра. Шанкр может быть единичным или множественным, локализуется (до 90%) на половых органах. Величина его также различна, от чечевицы до 10-копеечной монеты. Обычно вокруг твердого шанкра отсутствует воспалительная реакция, пальпация его безболезненна. Вторым симптомом первичного сифилиса является увеличение периферических (регионарных) лимфатических узлов (специфический бубон). Лимфатические узлы увеличены до размеров фасоли, сливы, иногда больше, безболезненны на ощупь, плотно-эластичны, подвижны, не спаяны между собой или с окружающими тканями. Кожа над ними не изменена. Сейчас часто встречаются формы первичного сифилиса без регионарного лимфаденита. Первичный сифилис продолжается 6-7 недель.

Вторичный сифилис начинается с появления на коже сыпи и может длиться от 2-х до 5 лет. При отсутствии лечения происходит чередование фаз активного высыпания со скрытыми формами. Пятнистая розеолезная сыпь состоит из отдельных круглых пятнышек розового или розово-красного цвета диаметром до 10-12 мм. Они не шелушатся, не зудят, больного не беспокоят. При надавливании сифилитическая розеола исчезает, бледнеет и через несколько секунд восстанавливается. При отсутствии лечения такая сыпь держится 2-3 недели, затем исчезает без следа.

Наличие в организме большого количества бледных спирохет приводит к развитию выраженных иммунологических реакций, когда значительная часть микроорганизмов погибает и высыпания самопроизвольно исчезают. Наступает скрытый (латентный) период сифилиса. Длительность этой фазы различна. У больных на 4-6-м месяце болезни развивается пятнистая лейкодерма на задней и боковых поверхностях шеи ("ожерелье Венеры").

В некоторых случаях происходит мелкоочаговое или рассеянное выпадение волос на голове. Участки напоминают мех, изъеденный молью (округлые очажки поредения или полного выпадения волос размером с 1-5копеечную монету). Кожа при этом не изменена. Иногда одновременно выпадают ресницы, брови, усы, борода. Этот симптом может появиться через 3-6 недель после заражения.

Часто поражается слизистая оболочка полости рта (эритематозная, папулезная, сифилитическая ангина, папу-

лы на щек
Могут поража
хриплым
клинически
да, же
педные
ные сифили
При отсут
прогрессиру
практически
преимущест
но поражен
ренных орга

Тропиче

Трепом
которое ш
Они делат
невенерич
-фрамбе

Все во
логическ
ческие п
Фрам
заболе
слизис-
нений
но на т
болез
ладон
пораж
язвам

Г

дан
рее
гон
сл

лы на щеках, языке, небе), особенно у курящих и пьющих. Могут поражаться голосовые связки — голос становится хриплым, сиплым. Позже развиваются функциональные или клинически выраженные поражения печени, почек, миокарда, желудка, крупных сосудов, нервной системы. В последние годы часто встречаются папулезные или пустулезные сифилиды ладоней, подошв.

При отсутствии или недостаточном лечении, сифилис прогрессирует и переходит в третичный период. Больные практически не заразны. При этой форме поражаются преимущественно кожа, кости, слизистые оболочки. Возможно поражение крупных сосудов, нервной системы, внутренних органов.

Тропические трепонематозы.

Трепоманематозы — это инфекционное заболевание, которое широко распространено во многих странах мира. Они делятся на венерические спорадические (сифилис) и невенерические эндемические (тропические трепонематозы — фрамбезия, пинта, беджель, эндемический сифилис и др.).

Все возбудители трепонематозов родственны и морфологически не дифференцируются. В ряде случаев клинические проявления заболевания очень сходны.

Фрамбезия — хроническое, циклически протекающее заболевание, характеризующееся поражением кожи, слизистых оболочек, костей, суставов, отсутствием изменений внутренних органов, нервной системы. Распространено на территории стран с тропическим климатом. Признаки болезни характеризуются множественными папилломами ладоней и подошв, фрамбезийным шанкром (начальное поражение), гиперкератозами ладоней и подошв, гуммами, язвами, костными и суставными поражениями.

Гонорея.

Самая распространенная бактериальная болезнь. По данным ВОЗ, на земном шаре ежегодно заболевает гонореей более 150 млн. человек. В ряде стран заболеваемость гонореей по распространенности уступает только гриппу.

Возбудитель болезни — гонококк, паразитирует на слизистых оболочках. Источником гонореи является боль-

ной человек. Взрослые люди заражаются гонореей почти всегда половым путем. Дети, исключительно девочки, заражаются гонореей чаще через инфицированные мочалки, губки, полотенца, ночные горшки, пеленки.

Клинически гонорея характеризуется поражением слизистых оболочек мочеиспускательного канала, влагалища, прямой кишки, конъюнктивы, полости носа, гортани. Гнойный процесс сменяется воспалительной реакцией тканей и фиброзом. У мужчин процесс может распространяться на предстательную железу, семенные пузырьки, придатки яичника, яичко, семявыносящие протоки, у женщин — на матку, яичник и маточные трубы.

Хотя гонококк паразитирует на слизистых оболочках, он обладает способностью проникать в кровь, и глубже, в ткани, вызывая гонококковый сепсис и метастазы в различных органах. Поражаются суставы, сердце, глаза, плевра, перикард, мышцы, кости, нервы. На коже появляются геморрагические папулы, язвы, кератоз.

По течению различают свежую (острую, подострую, торпидную) с давностью до 2 месяцев, хроническую — свыше 2 месяцев и скрытую гонорею.

От момента заражения до появления первых признаков болезни проходит в среднем 3-7 дней, часты случаи удлинения инкубационного периода до 10-14 дней. Удлинению сроков инкубации способствует прием антибиотиков по поводу сопутствующих заболеваний или самолечения.

Гонорея у мужчин чаще протекает в форме поражения мочеиспускательного канала (уретрита). Гонорейный уретрит характеризуется выделением воспалительного экссудата из мочеиспускательного канала и болевыми ощущениями различной интенсивности. Количество выделений зависит от тяжести воспалительной реакции. При остром течении отмечаются вывороченность и гиперемия губок наружного отверстия мочеиспускательного канала, стекает желтовато-зеленый или бледно-желтый гной. Вначале, воспалительный процесс захватывает лишь переднюю часть мочеиспускательного канала (передний уретрит). Без своевременного лечения гонококки достигают задней части мочеиспускательного канала, вызывая тотальное воспаление слизистой оболочки. Рези при мочеиспускании усиливаются, отмечаются частые мочеиспускательные позывы, после которых появляется капелька крози. Быстро размножаясь, гонококки рас-

пространяется
ного канала. Н
внедряются в
предстательн
лезнь протек
интенсивност
шается, про
ряться под в

Гонорея
ности. Во-пе
вызывает б
нов часто б
сами к врачу
теризуется
одновремен
больших же
ружные по
обычно не
и женщин
ных женщи

Как и

хроническ

торпедно

При п

ления из

материру

отежность

Во вр

шения,

спиртны

После

течении

Три

Три

мочеп

тах.

насе

мест

боле

точн

у че

пространяются не только по поверхности мочеиспускательного канала, но попадают в лакуны и уретральные железы, внедряются в соединительно-тканый слой, могут попасть в предстательную железу, вызывая ее воспаление. Часто болезнь протекает бессимптомно. При отсутствии лечения, интенсивность воспалительных явлений постепенно уменьшается, процесс становится хроническим. Он может обостряться под влиянием алкоголя, полового акта и др.

Гонорея у женщин имеет свои отличительные особенности. Во-первых, даже острый процесс почти или совсем не вызывает болевых ощущений. Выделения из половых органов часто бывают скудными, поэтому обычно заболевшие сами к врачу не обращаются. Во-вторых, заболевание характеризуется многоочаговостью: очаги воспаления имеются одновременно в мочеиспускательном канале, шейке матки, больших железах преддверия влагалища, прямой кишке. Наружные половые органы и влагалище у взрослых женщин обычно не поражаются. Поражение их происходит у девочек и женщин в период менопаузы, у беременных и инфантильных женщин.

Как и у мужчин, гонорея у женщин бывает стертой, хронической и латентной, протекая остро, подостро или торпедно (вяло).

При поражении преддверия влагалища гнойные выделения из него, шейки матки и мочеиспускательного канала мацерируют эпителий преддверия, вызывая жжение, зуд, отечность, гиперерею, эрозии.

Во время лечения гонореи запрещаются половые сношения, поднятие тяжестей, нельзя употреблять пиво, спиртные напитки, острую, соленую пищу, посещать сауну. После излечения больные периодически обследуются в течение 3 месяцев.

Трихомониаз

Трихомониаз является негонококковым заболеванием мочеполовых органов, передающимся при половых контактах. По данным ВОЗ, заболевание регистрируется у 10% населения земного шара. В 75% случаев встречается совместная инфекция (гонококки и трихомонады). Возбудитель болезни, влагалищная трихомонада, простейший одноклеточный организм из класса жгутиковых. Паразитирует только у человека, передается чаще всего половым путем.

У мужчин трихомонады паразитируют в мочеиспускательном канале, парауретральных каналах, крайней плоти, придатках яичек. У женщин поражаются мочеиспускательный канал, железы преддверия влагалища, влагалище, канал шейки матки. В исключительных случаях трихомонады могут проникать в полость матки или вызывать восходящую инфекцию мочевых путей. У девочек развивается вульвовагинит.

По течению различают свежий трихомониаз (острый, подострый и торпидный), хронический (при давности заболевания более 2 месяцев), трихомонадоносительство.

Инкубационный период длится 7-14 дней. Клиническая картина трихомонадного уретрита характеризуется теми же симптомами, что и гонококкового, с той лишь разницей, что признаки поражения выражены слабее. Обильные гнойные выделения и рези при мочеиспускании встречаются крайне редко. Большинство мужчин может не знать о своем заболевании, так как симптоматика мало или совсем не выражена. Иногда трихомониаз приводит к мужскому бесплодию.

У женщин заболевание протекает более остро. Чаще поражается влагалище. Появляются желто-зеленые пенистые выделения неприятного запаха, раздражающие кожу, вызывающие зуд и жжение. При поражении мочеиспускательного канала отмечаются рези и жжение. Постепенно процесс принимает хроническое течение, но может протекать и бессимптомно. Кроме того, у женщин часто поражается шейка матки, образуются эрозии. Лечение и профилактика трихомониаза основаны на тех же принципах, что и гонореи.

Негонорейный (неспецифический) уретрит.

Воспаление мочеиспускательного канала, обусловленное не гонококками, а другими причинами (кроме трихомонад), называется nonspecific уретритом. Чаще уретрит обусловлен микроорганизмами, которые могут проникать в мочеиспускательный канал при половом сношении или вследствие нисходящей урогенной инфекции, гематогенного или лимфогенного заноса из инфицированных органов, например, предстательной железы.

По частоте распространения негонококкового уретрита на первом месте стоят хламидийный и микоплазменный (из тех, которые передаются половым путем).

Возбудитель
всей негонеи
ляют гемосфе
II серотипа. Г
Клиническ
формы инф
эпидидимит
течением.

Урогенит

Хламиди
межтучное
ним прина
лимфограну
животных.

Инкубац
чего у муж
вяло теку
ких проявл
цервицита
коцитоза
выделени
наружных
ности, па

Микоб

Микоб
случаев
женских

Микоб
номным
природ
как вир
тогенн
чески
барто
латен
М
бере
выки

Возбудители этих двух инфекций составляют до 60% всей негонекокковой урогенитальной патологии. Реже выделяют гемофильные коринебактерии, вирус простого герпеса II серотипа, грибы рода кандиды.

Клинически преобладают малосимптомные, торпидные формы инфекции. Уретрит часто осложняется простатитом, эпидидимитом, везикулитом, отличающимися более мягким течением.

Урогенитальный хламидиоз.

Хламидии — группа микроорганизмов, занимающих промежуточное положение между риккетсиями и вирусами. К ним принадлежат возбудители трахомы, венерической лимфогранулы, пситтакоза и других инфекций человека и животных.

Инкубационный период составляет 2-3 недели, после чего у мужчин развивается уретрит, чаще подострый или вяло текущий. У женщин обычно нет выраженных клинических проявлений инфекции, реже возникают признаки эндоцервицита; хламидии являются причиной повышенного лейкоцитоза в мазках. Обычно больные жалуются на скудные выделения из мочеиспускательного канала, влагалища, зуд наружных половых органов, боль внизу живота, в промежности, паховой и поясничной областях.

Микоплазмозные заболевания.

Микоплазменная и вирусная инфекции выявляются в 50% случаев при негонекокковых уретритах, заболеваниях женских половых органов, вторичном бесплодии.

Микоплазмы — малоизученный вид возбудителей с автономным обменом веществ. Они широко распространены в природе, обитают в окружающей среде. Имеют общие черты как вирусов, так и бактерий. Представляют собой условнопатогенную группу. Микоплазмы вызывают острые и хронические урогенитальные процессы типа уретрита, кольцита, бартолинита, простатита, везикулита, обуславливают латентные и бессимптомные формы заболеваний.

Микоплазмы оказывают неблагоприятное действие на беременность и внутриутробное развитие плода, вызывают выкидыши.

Учитывая, что у здоровых людей возможно бессимптом-

ное носительство микоплазм, необходимо одновременное лечение полового партнера.

Уретрит и вагинит, вызванные вирусом простого герпеса II типа.

Частота инфицирования мужчин повышается с увеличением числа половых партнеров. Лица с герпесом наружных половых органов составляют до 8% всех обращающихся в кожно-венерический диспансер. При всех болезнях, вызванных вирусом простого герпеса, поражаются не только кожа и слизистые оболочки, но и центральная нервная система, органы зрения, внутренние органы. У мужчин болезнь нередко сочетается с хроническими воспалительными процессами в предстательной железе, семенных пузырьках. У женщин обнаруживают сопутствующие эндоцервицит, эндометрит. Кроме того, вирусная инфекция у них также протекает в форме уретрита, вульвовагинита.

Герпетический уретрит начинается внезапно с появления скудных слизистых выделений из мочеиспускательного канала, сопровождающийся легким зудом или покалыванием. Через 1-2 недели симптомы исчезают, но у большинства больных возникают рецидивы.

Герпес половых органов характеризуется пузырьково-эрозивными высыпаниями на половом члене у мужчин или шейке матки, влагалище, наружных половых органах и промежности у женщин. Поражения более выражены при первичном заболевании. Иногда отмечаются нарушения общего самочувствия, лимфаденопатия.

Во время родов вирус передается плоду, 50% инфицированных новорожденных умирают. Риск заражения плода при прохождении через родовые пути больной роженицы возрастает до 90%. У новорожденных могут быть, как локализованные поражения глаз, полости рта, кожи или центральной нервной системы, так и генерализованные процессы с летальным исходом. У выживающих детей часты заболевания нервной системы, умственная отсталость.

Остроконечные кондиломы.

Возбудитель остроконечных кондилом — вирус, сходный с вирусом, вызывающим развитие бородавок у человека. Заболевание встречается одинаково часто у мужчин и

женщин. Герпес
другими возбудителями
ются крайние
половые органы
прохода для
инкубации
кондиломы
вания. Косметический
ребень, чашечка
ные, так и м
варьирует. При мацерации
лом образуются
вительны, болезненны
У мужчин
ся на слизистых
рождающихся
женщин та
кондилом.
матки остро
беременны
ют бляшки
значитель
разросшие
так как от
В зави
нять поло
Обычно
перерожд
ному уда
От б
плоду, в
Конт
Заб
мелкие
ные, по
тре их
на узел
жаща

женщин. Передается половым путем, нередко сочетается с другими венерическими болезнями. У мужчин чаще поражаются крайняя плоть полового члена, у женщин — наружные половые органы, влагалище, шейка матки, область заднего прохода, промежность.

Инкубационный период 1-9 месяцев. Остроконечные кондиломы имеют вид мелких новообразований на основании, короткой ножке или нити, напоминают петушиный гребень, цветную капусту, малину. Встречаются как одиночные, так и множественные поражения. Величина их также варьирует. Цвет их от телесного до интенсивно-красного, при мацерации — до белого. Иногда на поверхности кондилом образуются эрозии. Остроконечные кондиломы нечувствительны, но при механических повреждениях могут стать болезненными.

У мужчин остроконечные кондиломы иногда располагаются на слизистой оболочке мочеиспускательного канала, сопровождаясь хроническим рецидивирующим уретритом. У женщин также возможна эндоуретральная локализация кондилом. На сводах влагалища, влагалищной части шейки матки остроконечные кондиломы появляются в основном у беременных. На шейке матки кондиломы, сливаясь, образуют бляшки. Возможно развитие гигантских кондилом, значительно разрушающих ткани. При наличии выделений разросшиеся кондиломы могут издавать неприятный запах, так как отделяемое задерживается между дольками.

В зависимости от локализации кондиломы могут затруднять половые сношения, дефекацию, мочеиспускание, ходьбу.

Обычно течение их доброкачественное, но иногда они перерождаются в карциному, поэтому подлежат обязательному удалению.

От беременных женщин вирус может передаваться плоду, вызывая папилломы гортани.

Контагиозный моллюск.

Заболевание вызывается вирусом. На коже появляются мелкие, плотные, слегка блестящие узелки, безболезненные, полушаровидной формы, бледнорозового цвета, в центре их могут быть пупкообразные вдавливания. При нажатии на узелок из него выделяется кашицеобразная масса, содержащая моллюсковидные тельца. Болезнь протекает хронически, иногда в течение нескольких месяцев. Зара-

жение осуществляется половым путем. Возможен и бытовой путь заражения при пользовании общей ванной, постелью, мочалкой. Инкубационный период от 2 недель до нескольких месяцев. Поражается кожа на лобке, внутренней поверхности бедер. Иногда моллюски располагаются на лице. Необходима ранняя диагностика болезни, лечение больных и их половых партнеров.

Гиардиаз.

Возбудителем болезни является *Yiardia lamblis*, которая принадлежит к патогенным простейшим. Лямблии повсеместно распространены и часто встречаются у людей. Гиардиаз мочеполовых органов – болезнь относительно редкая. В последнее время отмечается рост инфицирования лямблиозом среди гомосексуалистов. В ряде случаев простейшие обитают в мочевыводящих путях вместе с трихомонадами, амебами, осложняя течение сопутствующих заболеваний. Часто возникают рецидивы гиардиаза. Инфицируется мочеиспускательный канал, мочевой пузырь, прямая кишка, предстательная железа. Симптомы болезни сохраняются длительное время и с трудом поддаются лечению.

Урогенитальный кандидоз.

Болезнь связана с патогенным действием дрожжеподобного грибка рода кандиды. Кандидозные грибы условно-патогенные, вирулентность их определяется состоянием организма человека. Урогенитальный кандидоз – распространенный микоз. У мужчин наиболее часто он проявляется баланопоститом, уретритом, циститом, пиелонефритом, у женщин – вульвитом, вагинитом, пиелоциститом. Больные и кандидоносители служат причиной инфицирования половых партнеров, новорожденных. У больных гинекологического профиля часто наблюдаются смешанные инфекции. Факторами, способствующими развитию кандидоза, являются длительное лечение антибиотиками, кортикостероидами, цитостатиками, а также катетеризация, травма слизистой оболочки мочевыводящих путей, длительное пребывание в стационарах больниц после ожогов, операций, сахарный диабет, злоупотребление углеводистой пищей.

Дрожжеподобные грибы, выделенные из мочеполовых органов, обладают сильным сенсibiliзирующим свойст-

вом. в резу-
поддается
Возбудителю
половым пу-
факторы. к
цептивая. а
сия, согрева

Лобковый

Передача
шениях, чере
Часто наблю
жизни. Около
венерические
Основным

является зуд
возникают р
инфекции, эк
на лобке, од
рах, усах и б
взрослых и
пятна до 1 см

Прикрепл
сосет кровь
кожу возник
бационный
приступа зу
При осм
невооружен
ленные к л
мере роста
поэтому п
инвазии.

Чесотк

Болезн
вающих
кой може
человека
через пр
чатки, п

вом, в результате чего болезнь протекает длительно, плохо поддается лечению.

Возбудители урогенитального кандидоза передаются половым путем. В их эпидемиологии имеют значение такие факторы, как беременность, применение внутрь контрацептивов, антибиотиков, кортикостероидов, иммуносупрессия, сопровождающаяся лейкопенией.

Лобковый педикулез

Передача лобковых вшей происходит при половых сношениях, через общую постель, грязное постельное белье. Часто наблюдается у лиц, ведущих беспорядочный образ жизни. Около 33% больных педикулезом имеют другие венерические болезни.

Основным клиническим признаком лобкового педикулеза является зуд различной интенсивности. В результате зуда возникают расчесы, часто с присоединением вторичной инфекции, экзематизацией. Локализация главным образом на лобке, однако иногда очаги располагаются на теле, бедрах, усах и бороде. Инвазия бровей и ресниц наблюдается у взрослых и даже у детей. После укусов вшей образуются пятна до 1 см величиной, которые быстро исчезают.

Прикрепляясь между двумя соседними волосками, вошь сосет кровь из капилляров кожи. При попадании слюны вши в кожу возникает зуд, усиливая аллергическое действие. Инкубационный период от момента заражения до появления приступа зуда около 30 дней.

При осмотре обнаруживают взрослых особей, заметных невооруженным глазом. Также встречаются гниды, прикрепленные к лобковым волосам в местах устья фолликулов. По мере роста, гниды поднимаются над поверхностью кожи, поэтому по их расположению можно судить о давности инвазии.

Чесотка.

Болезнь обусловлена внедрением в кожу клещей, вызывающих хронический зудящий дерматоз. Заражение чесоткой может происходить и при половом контакте здорового человека с больным. К здоровому человеку клещи попадают через предметы, бывшие в употреблении больного: перчатки, полотенце, мочалку, игрушки, постельное белье.

Длительность инкубационного периода от 10 до 30 дней и зависит от количества паразитов, попавших на кожу.

Болезнь проявляется полиморфной сыпью на коже рук в межпальцевых складках лучезапястных суставов, передней поверхности предплечий, вокруг подмышечных ямок, на животе, на внутренней поверхности бедер, на ягодичных складках, подколенных ямках. На коже задней поверхности локтевых суставов часто появляются пустулезные высыпания. У женщин поражается кожа грудных желез и сосков, у мужчин — кожа полового члена. У детей поражаются ладони и подошвы, у грудных детей — кожа лица, спины, волосистой части головы, часто образуются пузырьковые элементы.

Характерен зуд, возникающий с 17-19 часов и ночью, связанный с ночной активностью паразита. При внесении в кожу патогенных микроорганизмов развиваются осложнения в виде пиодермий, вплоть до лимфаденита и лимфангита.

При диагностике чесотки обращают внимание на парность папул, наличие линейных ходов, множественных коротких эскориаций, покрывающихся кровянистыми корками типичные места локализации сыпи.

Синдром приобретенного иммунодефицита.

Последние годы среди инфекционных заболеваний внимание человечества приковало грозное заболевание СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. Возбудителем этого патологического процесса является сложно устроенный вирус, первооткрывателями которого были француз Л.Монтанье (конец 1983г.) и американец В.Галло (начало 1984г.). По решению ВОЗ этот вирус был назван вирусом иммунодефицита человека — ВИЧ.

ВИЧ относится к семейству ретровирусов и по многим признакам близок к вирусу, вызывающему лейкозы у человека. Вирус сохраняет свои инфекционные свойства во влажной среде при комнатной температуре на протяжении 15 суток, высокоустойчив к ионизирующей радиации и ультрафиолетовому излучению, достаточно чувствителен к дезинфицирующим веществам. В 70% этиловом спирте вирус разрушается через 1 минуту после начала воздействия.

При СПИДе поражаются, прежде всего, иммунная система человека, определенная популяция Т-лимфоцитов и другие клетки иммунной и нервной системы.

Инкубационный период может длиться месяцами и годами, чаще от 2 до 4 лет. Источником заражения являются больные и вирусоносители, которые представляют большую опасность, так как у них симптомы болезни не проявляются. Исследованиями установлено, что ВИЧ содержится в основном во всех биологических жидкостях организма, больше всего в сперме, сыворотке крови, меньше — в слюне, слезах, моче, молоке кормящих женщин, спинномозговой жидкости. Наиболее часто им болевают гомосексуалисты, так как сперма вызывает в мужском организме иммунодефицитное состояние, что создает благоприятные условия для закрепления вируса в организме пассивного полового партнера-гомосексуалиста. Лица, ведущие беспорядочную половую жизнь, больные венерическими заболеваниями, наркоманы имеют большую возможность встретиться с носителями ВИЧ. Болезнь чаще протекает хронически с разнообразными симптомами, связанными с проявлениями вторичных инфекций бактериальной, грибковой или вирусной этиологии. У больного могут наблюдаться лимфоденопатия, пневмания, потеря массы тела, лихорадка, длительные поносы, опухоли, поражения центральной нервной системы и другие симптомы.

Клинические проявления возникают у 2-15% инфицированных лиц, у 25-26% — сходный со СПИДом симптомокомплекс, у 60-70% лиц инфекция протекает бессимптомно в течение неопределенного периода времени. Установлено, что у 6-20% лиц с легким течением болезни впоследствии может развиваться тяжелая форма со смертельным исходом.

Скрытый период составляет 4-5 лет у наркоманов (при внутривенном заражении) и более 3 лет у гомосексуалистов. Максимальный зарегистрированный скрытый период — 10 лет.

По данным американских авторов, летальность при СПИДе составляет 36-65%. Смертность через год после начала заболевания составляет 40%, через 2 года — 80%, через 3 года — почти 100%.

СПИД проявляется симптомами заболеваний, которые раньше редко встречались: саркома Капоши, лимфоретикулярная неоплазма и другие опухоли, инфекции, вызванные пневмоцистами, микробактериями и др.

У большинства инфицированных не отмечается каких-либо клинических признаков болезни. Ее можно заподозрить, обнаружив 3-4 типичных симптома и Т-клеточный

иммунодефицит.

У инфицированного человека антитела появляются через 2 недели – 3-9 месяцев с момента внедрения вируса в организм. У части инфицированных антитела вообще не вырабатываются.

Симптомы, позволяющие заподозрить СПИД, следующие: 1. Потеря массы тела до 10% за 1-2 месяца, несмотря на обычный режим питания. 2. Повышение температуры тела до 37,5-38 град С в течение месяца без установленной причины. 3. Увеличение лимфатических узлов (шейных, подмышечных, паховых). 4. Расстройство стула в течение месяца по неустановленной причине. Итак, СПИД – проблема не только медицинская, но и нравственная, социально-этическая.

Некоторые заболевания половых органов, нуждающиеся в хирургическом или других видах лечения.

В сексологии хирургическое лечение применяется в тех случаях, когда все другие методы не дают желаемого эффекта, при этом имеющиеся сексуальные расстройства не могут обеспечить функцию половых органов, способствуют развитию психических нарушений и даже могут угрожать правонарушением. Необходимость хирургического вмешательства возникает чаще всего при врожденных пороках наружных половых органов, встречающихся преимущественно у мальчиков.

Наиболее частым пороком развития половых органов является различного вида гипоспадии, когда имеется недоразвитие мочеиспускательного канала в виде отсутствия различных его участков.

Клинические проявления патологии у детей заключаются в расстройстве мочеиспускания (затруднения, задержка). У взрослых – в нарушении полового акта и множества психосоматических изменений в поведении и характере. Гипоспадия коррегируется только оперативным путем. Хирургическое лечение целесообразно проводить в возрасте 1 года – 2 лет, когда ткани полового члена становятся более толстыми и исключается возможность появления изменений в пещеристых телах. При этом рекомендуется, как первый этап операции производить выпрямление полового члена, а в возрасте 6-7 лет – формирование недостающего участка мочеиспускательного канала.

Наиболее легким врожденным дефектом является фимоз — сужение крайней плоти полового члена. Мальчики рождаются с суженным отверстием крайней плоти полового члена, только со временем это отверстие постепенно расширяется. Иногда сужение остается, причем отверстие может быть настолько узким, что ребенок вынужден напрягаться при мочеиспускании. Лечение хирургическое. Операция заключается в пластическом обрезании крайней плоти, причем обрезается только суженная полоска, на оставшейся части производится выкраивание и дальнейшее перемещение встречных треугольных лоскутков кожи, так что большая часть крайней плоти сохраняется.

Существенным врожденным дефектом женских половых органов является дефект влагалища. Обычно этот дефект невозможно обнаружить до наступления половой зрелости. Одним из самых простых и безопасных методов устранения является пластическое восстановление стенок влагалища с помощью кожной пластики. Для этой цели производится формирование углубления с образованием полости между мочевым пузырем и прямой кишкой. В дальнейшем изготавливается слепок полости, на который пересаживается полнослойный кожный трансплантат. Такой трансплантат почти не сморщивается и не поддается мацерации. После операции больная должна в течение 2-3 месяцев носить металлическую распорку.

Если внутренние половые органы развиты вполне нормально, то можно восстанавливать влагалище настолько, что после операции больная будет способна рожать.

Более сложные пороки развития половых органов наблюдаются при различных видах гермафродизма. Развитие индивидуума происходит на двуполой основе и только на определенной ступени развития можно различить пол. Различные аномалии развития половых органов (недоразвитие полового члена, влагалища, матки, разделение мошонки на две части, неопущение яичек в мошонку) создает затруднение при определении пола. Действительный характер пола проявляется только в период полового созревания, когда развиваются внешние признаки и обнаруживается половое чувство. Случается и такое: по внешнему виду половых органов определяют, что ребенок принадлежит к женскому полу, когда же он вырастает, то проявляет себя мужчиной. Это требует изменения паспортных данных. Кроме этого, нужно провести пластическую операцию для

преобразования полового члена. В таких случаях необходимо создать половой орган и мочеиспускательный канал. Можно добиться того, что оперированный, в конце концов, может мочиться как мужчина, может иметь половую связь, но нет надежды на возможность оплодотворения, так как его половые железы не полноценны. Как уже было сказано, они постоянно находятся в брюшной полости. Преобразование в женский пол производится значительно проще — уменьшаются гипертрофированный клитор, создается влагалище с помощью пластической операции.

Профилактика заболеваний половых органов.

Профилактика заболеваний половых органов начинается с их гигиены, правильного полового воспитания с детского возраста. Пока дети маленькие, все гигиенические процедуры делают родители, при этом нужно помнить, что половые органы мальчика нуждаются в тщательном уходе не меньше, чем девочек.

У мальчика головка полового члена не открывается, что является нормальным физиологическим фимозом. Для профилактики воспалительных процессов крайней плоти, достаточно ежедневного туалета — сбывания теплой водой с мылом наружных половых органов. Если же у ребенка намечается покраснение крайней плоти, то во время купания следует осторожно 1-2 раза в неделю обнажать головку полового члена и сбывать несильной струей из чайника или выжимая ватку, смоченную кипяченой водой, чаем, слабым раствором перманганата калия.

В обычных условиях у женщины во влагалище кислая среда, и условно патогенные микроорганизмы, занесенные мужчиной в половой тракт женщины, погибают. Но перед менструацией или во время месячных при уже имеющемся воспалительном процессе, когда среда влагалища меняется на щелочную, женщина весьма чувствительна к действию посторонней микрофлоры. Возможно развитие или усугубление воспалительного процесса.

Половые контакты во время менструации противопоказаны, так как у женщины могут возникнуть более обильные кровотечения, воспаления, а у мужчин — аретриты при попадании менструальной крови в мочеиспускательный канал.

Из гигиенических средств во время месячных выбирают более приемлемые специальные прокладки из бинта и ваты

и пр. По ма
Можно пол
время пол
"Тампакс"
ническое
кровь не
специфиче
ный тампо
как с оби
зависимос
на. Он поз
образ жиз
4-6 часов.
если он е
следовате
ются тамп
ные на но
выделени
мерам, дл

Тампо
как отвер
тампона.

Итак, с
вых орга

1. Еже

2. Пр

назад.

3. Вы

тнеров,

венерич

4. Сл

органов

5. И

также п

6. Ту

и пр. По мере пропитывания их кровью прокладки меняют. Можно пользоваться и специальными поясами. В последнее время получили распространение гигиенические тампоны "Тампакс" для внутреннего введения во влагалище. Гигиеническое средство располагается внутри, менструальная кровь не вступает в контакт с воздухом, не возникает специфического менструального запаха. Правильно введенный тампон очень удобен, не ощущается, легко справляется как с обильными, так и со скудными выделениями, в зависимости от степени впитывания и частоты смены тампона. Он позволяет забыть о менструации и вести обычный образ жизни, даже плавать. Тампон следует менять каждые 4-6 часов. Тампон с трудом вытаскивается из влагалища, если он еще недостаточно впитал в себя выделения, и, следовательно, не нуждается в замене. Фирмой изготавливаются тампоны двух видов: "Тампакс Регулятор", рассчитанные на нормальные потери крови при скудных и умеренных выделениях, и "Тампакс Супер" несколько больший по размерам, для обильных выделений.

Тампонами могут пользоваться даже девственницы, так как отверстие в девственной плеве достаточно для ввода тампона.

Итак, основные методы профилактики заболеваний половых органов сводятся к следующему:

1. Ежедневно менять белье. Избегать белья из нейлона.
2. Правильное обмывание половых органов: спереди назад.
3. Выдерживать 6-недельный перерыв при перемене партнеров, в течение которого могут проявляться симптомы венерического заболевания.
4. Следить за нарушениями или повреждениями половых органов нового партнера.
5. Использовать презервативы. Контрацептивные кремы также помогают избежать заражения.
6. Туалет половых органов до и после полового акта.

ПРОФИЛАКТИКА ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ

Понятие о рефлексотерапии и точечном массаже при половых расстройствах

Иглорефлексотерапия, акупунктура, или рефлексотерапия (РТ), является в основном единственным методом лечения заболеваний вызванных нервно-рефлекторными нарушениями. Кроме этого, недостаточная эффективность лекарственных средств, вызывающих большое количество осложнений, еще более увеличивают популярность безвредного и простого метода РТ.

РТ используют при функциональных расстройствах половых органов. По возможности проводят комплексную терапию с включением психотерапии, массажа, лечебной гимнастики и др.

Нельзя ограничиваться применением только классического метода иглоукалывания и прижигания. Целесообразны комбинированные методики – раздражение пучком игл, аурикулотерапия, точечный массаж и т.п.

Подбор точек для лечения должен основываться на знании основных точек для снятия невротического фона. Более подробно останавливаться на особенностях РТ не представляется возможным из-за сложности его проведения.

При половой слабости нередко хороший эффект дает точечный массаж. В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания, с той лишь разницей, что при массаже "жизненные точки" подвергаются воздействию кончиком пальцев без повреждения кожи. Описано около 700 таких точек, но наиболее часто используют около 150.

Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозированно, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать обменные и восстановительные процессы.

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней, для этого потребуются внимание, усидчивость, тренировка. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Перед массажем необходимо потереть руки. Это согреет

их и снижает риск
кончиком пальца
на нее воздейст
важно для лечеб
должно быть
водить палец
поверхности ко
Виды воздейс
1) касание, л
2) легкое над
ца или кости;
3) глубокое н
цем в области т
Движение па
ным по часовой
но быть безост
Давление пр
него пальцев.
1) успокаива
медленные вр
танием силы
Прием повтор
исходному по
тельность 3-5
2) тонизир
трое резкое
секунд – 1 ми
Во время
занять удоб
всего постор
точиться на
проявляется
несколько с
Противопо
ные опухоли
ной кишки;
ность; тяже
Наруше
собности
наблюдать
реблений
лекарстве
ожидания

их и оживит циркуляцию крови. Осторожно нащупать точку кончиком пальца. Обратить внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты. Это очень важно для нахождения жизненной точки. Надавливание не должно быть грубым и резким, оставлять синяков. Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и в строго указанном месте.

Виды воздействий:

- 1) касание, легкое, безостановочное поглаживание;
- 2) легкое надавливание, при котором важна тяжесть пальца или кости;
- 3) глубокое надавливание, при котором на коже под пальцем в области точки образуется заметная ямка.

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным.

Давление производится подушечками большого и среднего пальцев. Используются два метода:

- 1) успокаивающий: непрерывное воздействие, плавные, медленные вращательные движения с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют 3-4 раза каждый раз с возвращением к исходному положению, без отрыва пальца от точки. Длительность 3-5 минут;

- 2) тонизирующий — краткое сильное надавливание и быстрое резкое удаление пальца от точки. Длительность 20 секунд — 1 минута.

Во время проведения точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже. Положительное влияние процедуры проявляется по-разному: у одних — сразу, у других — через несколько сеансов.

Противопоказания: злокачественные и доброкачественные опухоли; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; резкое истощение; заболевание крови; беременность; тяжелые заболевания сердца, почек и легких.

Нарушение половых функций с частичной потерей способности к совершению полового акта у мужчины может наблюдаться при травмах позвоночника, длительном употреблении алкоголя, снотворных, успокоительных или других лекарственных препаратов, при сахарном диабете или ожирении. Совет врача в этих случаях необходим. Но неред-

ко к половой слабости приводят эмоциональные потрясения, иногда влияющие на половую функцию. В этих случаях могут быть полезны фитотерапия и точечный массаж.

Прежде чем начать точечный массаж, необходимо уравновесить психологическое состояние. Ежедневное воздействие (2-3 раза в день) на точки, оказывает положительное влияние на половую функцию. Воздействие на одни и те же точки производят тонизирующим методом – приемом глубокого надавливания с вращением в течение 30 секунд (1 минуты на другие точки) успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания.

Наиболее распространена японская терапия надавливания пальцами – шиацу (ши – пальцы, ацу – надавливание).

Лечение различного рода заболеваний должен проводить опытный специалист.

Однако для знакомства широкого круга читателей с методами шиацу приводим рекомендации японского специалиста Токуиро Намикоши по лечению заболеваний половой системы.

Воздействие на половую систему мужчины.

Крестец. Для предотвращения потери половой активности следует применить надавливание по методу шиацу на пояснично-крестцовую область, где проходит пояснично-крестцовое сплетение. Легкое надавливание на точки поясничных позвонков и крестца, по 10 раз в течение 3 секунд на каждую, укрепляет эти нервы, способствует повышению половой потенции.

Надчревная область. Надавливание на надчревную область тремя пальцами (рис. стр.253, т. 2) 10 раз по 5 секунд каждое, рефлексорно влияет на пояснично-крестцовое сплетение и способствует повышению половой активности.

Печень. Заболевания печени, наблюдающиеся у лиц умственного труда, обуславливают снижение половой потенции. Частое давление ниже правой реберной дуги (рис. стр.253, т.3) повысит половую активность.

Сигмовидная кишка. Запор ослабляет все функции организма, включая и сексуальную. Для его устранения осторожно разминайте область живота слева и книзу от пупка – зону сигмовидной кишки (рис. стр.253, т. 5).

Мочевой пузырь. Надавливание на зону между пупком и

лобковой ча
как следстви
Область
авливание
между задн
реакцию.
Яички. Р
женной у к
ность яичек
мендации
лет жизни)
возрастом.

Прежде
у молодых
Однако да
не всегда с
должитель
надчреву
(рис. стр.2

Эти же
шать неск
так как п
организм.

Воздей

Допол
логии, им
шиацу ок
железы
реакцию.

Точки
поверхн
надпоче
эти точк
зы – на
поверхн

Фриа
вать сл
авлива
поясни
уровне
ягодиц

лобковой частью стимулирует функцию мочевого пузыря и, как следствие, усиливает половую реакцию (рис. стр.253, т. 5).

Область заднего прохода и промежности. Упругое надавливание вокруг заднего прохода, а затем на промежность между задним проходом и мошонкой стимулирует половую реакцию.

Яички. Растирание верхней лобковой связки, расположенной у края лобковой кости, увеличивает чувствительность яичек. Упругое сжатие яичек (согласно японской рекомендации — количество сжатий соответствует количеству лет жизни) оказывает возбуждающее действие, особенно с возрастом.

Преждевременное семяизвержение может наблюдаться у молодых мужчин с недостаточным опытом половой жизни. Однако даже опытные мужчины при сильном возбуждении не всегда способны совершить половой акт нормальной продолжительности. Частое воздействие методом шиацу на надчревную область и крестец может устранить это явление (рис. стр.253, т. 2).

Эти же приемы помогут мужчинам старше 50 лет совершать несколько половых актов с одним семяизвержением, так как потери большого количества спермы истощают организм.

Воздействие на половую сферу женщины.

Дополнительно к описанным во многих книгах по сексологии, имеется ряд точек, воздействие на которые методом шиацу оказывает рефлекторное влияние на эндокринные железы и чувствительные зоны, стимулирующие половую реакцию.

Точки щитовидной железы расположены на передней поверхности шеи над ключицами (рис. стр.253, т. 6). Точка надпочечников — на уровне XI-XII ребер (надавливание на эти точки осуществляют кулаком); точка эндокринной железы — на груди; точки паховой области — на внутренней поверхности бедер.

Фригидность. При фригидности необходимо воздействовать следующим образом: женщина лежит на животе — надавливать сверху вниз на точки с обеих сторон III IV и V поясничных позвонков (II поясничный позвонок находится на уровне талии); осторожно надавить на точки в области ягодиц.

Завершать лечение следует воздействием на переднюю поверхность шеи (зона щитовидной железы), чувствительные места в области продолговатого мозга, молочных желез и внутренней поверхности бедер.

Воздействие на эти точки можно осуществлять в любое время суток и в любом удобном месте, оно влияет на сохранение супружеского полового влечения.

Воздействие на щитовидную железу. Надавливание на точки эндокринных желез стимулирует выработку гормонов, что способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры. Более 4 тыс. лет назад женщины мусульманских гаремов, применяя этот прием, длительное время сохраняли молодость, привлекательность.

Воздействовать на эндокринные железы можно следующим образом. Шею следует наклонить вперед и надавить подушечкой большого пальца руки на четвертую точку на шее (зону щитовидной железы) в течение 2 секунд (рис. 7, т.6). Повторить такое надавливание по 5 раз с каждой стороны, затем одновременно, слева и справа по 3 раза. Воздействуя на эти точки, можно также предотвратить раннее поседение волос. Хороший результат дает применение этого метода во время принятия ванны.

Привлекательность человека во многом обусловлена выразительностью глаз. Чтобы сохранить глаза чистыми, ясными и привлекательными, а также быстро устранить боль в глазах, головную боль, чувство тяжести, можно рекомендовать следующее:

- надавить тремя пальцами на точки вдоль верхнего края глазницы по направлению к брови 3 раза. Следите, чтобы ногти не касались кожи,
- 3 раза надавить на нижний край глазницы сверху вниз,
- подушечками больших пальцев надавливать на веки примерно в течение 10 секунд.

Дополнительно, если позволяет время, можно тремя пальцами надавливать на скуловую кость (область тройничного нерва) или на виски. Если эффект незначителен — надавливать на область между верхним углом и внутренним краем лопаток. Увеличение молочных желез достигается надавливанием на щитовидную железу, зону продолговатого мозга, плечевой пояс, плечо и между лопатками. Разминающий массаж молочных желез не только способствует их увеличению, но и помогает сохранить форму груди.

Для улучшения сексуального здоровья следует регулярно заниматься физическими упражнениями.

Предлагаемый комплекс упражнений поможет укрепить мышцы, связки таза и брюшной полости, играющие важную роль в сексуальной жизни, повысить тонус передней брюшной стенки живота. Эти упражнения рассчитаны на все возрастные категории и могут применяться как с профилактической, так и с лечебной целью при опущении стенок влагалищ, матки, мочевого пузыря, ослаблении мышечного и связочного аппарата таза и др. Этот комплекс упражнений рекомендуется и женщинам, вступающим в климактерический период.

1. Самомассаж внутренних органов (механическое воздействие). И.п. — основная стойка, ноги врозь, руки положить на нижнюю часть живота (брюшная полость). Вдох — расслабить мышцы живота; выдох — втянуть, надавливая на него руками.

2. То же, что упр. 1, но сидя на стуле. Дыхание обычное, следить за участием в работе мышц передней брюшной стенки. Выполнить 10-15 дыхательных движений.

Эти упражнения способствуют укреплению передней брюшной стенки.

3. Сесть, ноги поднять вверх, руками взяться за голени. Фиксировать это положение на счет 6-10. Повторить 2-4 раза. Основная задача — сохранить равновесие, укрепление мышц малого таза.

4. И.п. упор присев, ноги врозь. Широко развести колени, упор на руки, центр тяжести перенести на руки. Вернуться в и.п. Выполнять в медленном темпе 4-6 раз.

5. И.п. лечь на спину, ноги согнуть, колени развести, руки в стороны. На 4 счета поднять таз вверх, на 4 счета опустить, расслабиться. Выполнять до легкого утомления. После небольшого отдыха упражнение повторить в 2 раза быстрее до легкого утомления. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы колени находились ближе к полу.

Упражнения 4 и 5 помогут укрепить одну из важнейших мышц, которая участвует в половом акте. Индусы ее называют "кольцо любви". Эта круговая мышца прикрепляется к внутренней поверхности лобка и копчика и называется сфинктер (сжиматель).

6. И.п. лечь на живот, руки согнуть перед собой, согнуть

ноги, выпрямить руки, перегнуться ("колечко"). Фиксировать это положение на счет 4-6. Выполнить 4 подхода. Проследите за тем, чтобы ноги были вместе.

7. И.п. лечь на живот, согнуть ноги, руками взяться за голени, прогнуться. Фиксировать это положение на счет 4-6. Выполнить в 4 подхода.

Упражнения 6-7 прекрасно укрепляют связочный аппарат матки. Вместе с ним развивают гибкость позвоночника.

Кроме предложенного комплекса упражнений хороши упражнения в парах. Супруги, которые вместе занимаются физкультурой, очень часто отмечают благоприятное влияние этих занятий на их отношения. Упражнения в парах имеют ряд преимуществ. Партнеры, выполняя эти упражнения, делают движения не каждый сам по себе, а участвуют в одном общем движении, взаимодействуя друг с другом. Такие занятия помогают не только улучшить общее физическое состояние и сохранить здоровье, но и стать внешне привлекательнее, "опознать тело партнера", достичь гармонии движения. Все это благоприятно сказывается на сексуальной жизни.

Движения, выполняемые в парах, должны быть плавными, ритмичными, особенно если один из партнеров значительно сильнее. Как правило, на выполнение этих движений нужно затрачивать меньше усилий. Каждое упражнение должно выполняться 4-6 секунд и повторяться 12-15 раз. Движения не должны вызывать неприятных ощущений.

Во время выполнения упражнений дышать нужно глубоко и ритмично, не задерживая дыхания. Когда выполняется упражнение на спине, поясницу нужно прижимать к полу, чтобы избежать растяжения связок спины, выполнять движения в обе стороны. Не делать паузу между движениями партнера и своими.

На получение удовольствия от сексуальных отношений влияет развитие лонно-копчиковой мышцы, расположенной в области тазового дна. Упражнения эти были разработаны в 1940 г. гинекологом Арнольдом Кегелем и рекомендуются также беременным женщинам для укрепления мышц тазового дна при подготовке к родам. Однако они полезны и мужчинам.

Насколько развиты мышцы тазового дна, можно проверить при мочеиспускании: необходимо напрячь мышцы и попытаться прервать мочеиспускание. Если это делается легко, то мышцы тазового дна в хорошем состоянии. Если

Упражнения

Многие на-
твуют ноги, о-
есть способ-
периода врем-
укрепить мы-
носивость т-
ваться в сос-
временем, в-
позу. Если
гичнее сокра-
Упражне-
шению тон-
за счет эти-
стоя на ко-
1. Сядь
руками на
ша вытяг-
между сво-
противод-
ша пазла

мочеиспускание продолжается или просто уменьшилось, значит мышцы слабые и необходимо выполнять специальные упражнения, чтобы укрепить их.

Упражнение для женщин. Напрячь мышцы тазового дна на 1-2 секунды, затем расслабиться. Повторить 10 раз. Постепенно довести количество упражнений до 20 раз в день. Упражнение можно выполнять в любом положении. Необходимо постараться научиться напрягать мышцы тазового дна во время полового акта – это доставляет удовольствие обоим партнерам. Некоторые женщины, укрепив мышцы тазового дна, стали легче достигать оргазма, у других оргазм стал значительно сильнее.

Упражнение для мужчин. Сжать мышцы тазового дна на 3 секунды, затем расслабиться. Начинать с повторений 10-15 раз в день, затем постепенно увеличить количество повторений до 60-70 раз. Мужчины утверждают, что выполнение этих упражнений способствует более сильному оргазму и они лучше контролируют наступление эякуляции. Большинство урологов считают, что у многих пациентов улучшается функция предстательной железы.

Упражнения для мышц ног.

Многие наши повседневные упражнения, в которых участвуют ноги, основываются на мышечной выносливости, то есть способности мышц сокращаться в течение долгого периода времени. Все описанные ниже упражнения помогут укрепить мышцы и одновременно развить статическую выносливость, то есть способность мышц довольно долго оставаться в состоянии сокращения, что обычно определяется временем, в течение которого можно удерживать какую-либо позу. Если повысится статическая выносливость, то энергичнее сокращаются движения во время полового акта.

Упражнения также способствуют укреплению и повышению тонуса мышц передней и боковой поверхности бедер. За счет этих мышц партнеры удерживают сексуальные позы, стоя на коленях.

1. Сядьте на пол лицом друг к другу, слегка опираясь руками на пол, чтобы положение было устойчивым. Партнерша вытягивает ноги перед собой, партнер зажимает их между своими ногами. Партнерша разводит ноги, а партнер противодействует этому движению. После того, как партнерша раздвинет ноги, насколько ей удобно, сделайте паузу,

затем партнер начинает медленно сдвигать ноги к исходному положению, а она оказывает сопротивление движению.

2. Лягте на живот касаясь друг друга ногами. Партнер зацепляется ногами, согнутыми в коленях, за согнутые ноги партнерши и притягивает ноги к ягодицам, а партнерша препятствует этому движению. Затем наоборот — партнерша притягивает ноги к ягодицам, а партнер оказывает сопротивление.

3. Партнерша лежит на полу, на животе, ногами к партнеру, согнув их в коленях под прямым углом. Партнер обворачивает свернутым полотенцем лодыжки партнерши и тянет ее ноги к себе. Партнерша притягивает ноги к ягодицам, а партнер противодействует этому движению. Партнерша оказывает сопротивление, когда партнер пытается притянуть ее ноги.

4. Партнерша лежит на спине, руки вытянуты, ноги согнуты, ступни на полу. Партнер встает на колени и ставит ступни партнерши себе на бедра ближе к паху, скрещивая перед собой руки, положив их на колени партнерши. Затем, оставаясь в таком же положении, пытается развести колени партнерши в стороны, а она этому противодействует. Партнерша пытается соединить колени, а партнер препятствует этому движению.

5. Партнеры ложатся на пол, на спину головами друг от друга, поднимают ноги и сгибают их в коленях, руки по бокам, слегка разведены, расстояние между ягодицами примерно 15 см. Партнерша, голени которой располагаются между голени партнера, начинает давить ногами на ноги партнера, пытаясь их раздвинуть. Партнер сопротивляется этому движению. Затем наоборот: партнер пытается сомкнуть ноги, возвратясь в и.п., а партнерша тому препятствует.

6. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии примерно 1 м и возьмитесь за руки. Медленно приседайте, до тех пор, пока ноги не будут согнуты под прямым углом, задерживаясь в этом положении на 30 секунд. Медленно вернитесь в и.п. Повторите упражнение 2 или 3 раза. По мере тренировки, когда ноги согнуты под прямым углом, постепенно увеличивайте время позы, до 60 секунд.

Купание.

Купание — мощное средство очищения тела и ума. Принимая душ или ванну каждое утро или вечер, мы ничего

особенно об э-
практикуем э-
вание, под ду-
ные, так и э-
Если вы б-
пользы будет б-
ради гигиены. Н-
ногами, ил-
Холодный ду-
ных ионов, котор-
эффективны в со-
кого равновесия.
создает модный
ганизм. Использу-
лении стрессов и
Ванна и душ ч-
восстанавливает
омовения ступне
омывать руки и
часть дома. Ча-
после принятия
поскольку больш-
но также важны
Это отразило б-
вание рук и ног
умывания рук и
тоянии вашего
напряжение. Е-
ности является
воду на неско-
длительной хо-
ку. Йогически
дного прохода
го прохода, а
сжатие задне-
практик тант-
статических
индуистской
Хранителем
нерша Лак-
материаль-
воды отнес-
Многие

особенно об этом не думаем, это одна из привычек, практикуемая во имя гигиены. Тем не менее, купание (в ванне, под душем, в озере, бассейне, море) имеет как духовные, так и эротические свойства.

Если вы будете рассматривать купание как ритуал, то пользы будет больше, чем если вы будете купаться только ради гигиены. Начинайте мыться с головы и рук заканчивая ногами, или наоборот. Главное соблюсти некий порядок.

Холодный душ вызывает внезапный заряд отрицательных ионов, которые полезны для здоровья, придают силы и эффективны в создании чувства расслабления и психического равновесия. Действие воды отрицательное и магнитное, создает мощный перезаряжающий эффект на психоорганизм. Используйте естественные качества воды, в преодолении стрессов и напряжения городской жизни.

Ванна и душ чрезвычайно полезны, их очищающая сила восстанавливает тело. В Библии имеется много описаний омовения ступней. На Востоке все еще сохраняется обычай омыwać руки и ноги перед тем, как войти во внутреннюю часть дома. Чаша и вода, также подаются перед едой и после принятия пищи. Причины отчасти связаны с культурой, поскольку большинство видов пищи на Востоке едят руками, но также важны физические и психические аспекты гигиены. Это отразило большинство духовных традиций, где омовение рук и ног перед молитвой обязательны. Простой жест умывания рук и ног может создать огромную разницу в состоянии вашего сознания, а также разрядить накопившееся напряжение. Еще одним приемом восстановления жизненности является помещение ступней в проточную холодную воду на несколько минут. Это особенно эффективно после длительной ходьбы в обуви, вызывая немедленную разрядку. Йогические тексты указывают на значение омовения заднего прохода холодной водой. Это помогает сжатию заднего прохода, а также является разумной гигиеной. Поскольку сжатие заднего прохода является одной из существенных практик тантрической йоги, способствующей поднятию экзистенциальных энергий, то эта практика особенно важна. В индуистской традиции Вишну, Владыка вод, является также Хранителем и управителем эротического чувства. Его партнерша Лакшми — богиня процветания и дарования всех материальных благ. Когда вы купаетесь в море, призывайте воды отнести ваш дух обратно к источнику пополнения.

Многие из сложных любовных поз лучше всего практику-

ются в море или в бассейне, поскольку в воде тело становится легче. После воды эти позы легче сохранить в спальне. Практика любовных поз в реках и бассейнах была повседневной на Востоке, но с увеличением влияния Запада она стала редкостью.

Горячие ванны или душ очень расслабляют и заставляют физическое и тонкое тело расширяться. Однако может возникнуть сонливость, и тогда сознание притупится от чрезмерной жары. Действуя на кожу, горячая вода открывает поры и позволяет выводить шлаки, очищая тело и проясняя сознание. Сочетание горячей ванны и холодного душа снимает эффект утомления. После долгого погружения в горячую ванну выйдите из нее и опрокиньте на себя ковш холодной воды. Это вызовет сокращение мышц тела и обострит сознание. У богов традиционной практикой является ныряние в холодную, как лед, воду, для того, чтобы пробудить тело и вызвать концентрацию сознания.

Распространенная привычка торопиться в ванную, чтобы помыться, подмыться или принять душ после окончания любовной игры, осуждается в Восточных любовных трактатах. Пот, выступивший на телах, занимавшихся любовной игрой, содержит минералы и жизненные секреты, поглощение которых очень полезно. Йогические тексты советуют не принимать ванну или душ в течение, по крайней мере, часа после окончания половой связи. Поглощение любовных секретов имеет огромную пользу для пары, они содержат много жизненно важных элементов, полезных как для тела, так и для сознания. Определенные биологические приемы усиливают природную способность чувственных мембран половых органов поглощать любовные соки.

Наши тела состоят, главным образом, из воды, и элемент воды покрывает большую часть нашей планеты. Без воды мы недолго можем прожить. Она играет очищающую и поддерживающую роль в жизни. Вода достойна почестей за свои символические и физические качества.

"Вода для купания должна быть теплой, не слишком холодной и не слишком горячей, хотя это следует определять по обстоятельствам. Когда доминирует солнечное дыхание, то полезно оставаться в воде, когда преобладает лунное дыхание, то лучше всего выйти из воды. Защищайте глаза от жары во время паровых ванн, используйте холодную тряпку с этой целью". (Свара Чинтамани).

"Вначале следует тщательно искупать тело проточной

водой, затем
тип м...
делается с...
ней пр... и...
Всодне...
практике...
кое и соче...
Различа...
использова...
кий фактор...
циркулярн...
Дождь...
(до 33°C) д...
ное. Преи...
ный факто...
вода возб...
лечения с...
щую) фаз...
(36-38°C)
холодную...
душа не...
механиче...
Веерн...
выражен...
Шотл...
но горяч...
воды. F...
процеду...
Цир...
ной (34...
20°C...
действи...
фальш...
ждаю...
Во...
воды...
пока...
дисф...
цион...
С...
под...
етс...
Пок...

водой, затем используйте умашения или украшения. Этот тип купания следует сочетать с контролем дыхания. Это делается с целью уничтожения как внутренней, так и внешней грязи и подготовки человека к духовности" (Лакшми Тантра).

Водолечение широко применяется в сексологической практике. Используют термическое, механическое, химическое и сочетанное воздействие воды на организм.

Различают несколько вариантов водных процедур. При использовании душа действуют термический и механический факторы. Различают дождевой, веерный, шотландский, циркулярный, восходящий и струевой душ.

Дождевой душ. Температура воды колеблется от горячей (до 30°C) до холодной (20°C), давление струи незначительное. Преимущественное действие оказывает температурный фактор: холодная (20°C и ниже) и горячая (30°C и выше) вода возбуждает, а теплая действует успокоительно. Курс лечения состоит из 15-20 процедур. В первую (успокаивающую) фазу лечения целесообразно применять теплую воду ($36-38^{\circ}\text{C}$), а в фазу стимуляции – горячую (39°C и выше) или холодную (20°C и ниже). Стимулирующий эффект дождевого душа незначителен, поскольку в действие не включен механический фактор

Веерный душ, по сравнению с дождевым, дает более выраженный стимулирующий эффект.

Шотландский душ. На организм воздействуют попеременно горячей (39°C и выше) и холодной (20°C и ниже) струей воды. Разница температур может составлять $30-40^{\circ}\text{C}$. Эта процедура оказывает выраженное стимулирующее действие.

Циркулярный душ. Температура воды от индифферентной ($34-35^{\circ}\text{C}$) к окончанию лечения постепенно снижается до 20°C . При этом проявляется выраженное стимулирующее действие. Процедура особенно эффективна при диэнцефальных и других формах полового расстройства, сопровождающихся вегетососудистыми нарушениями.

Восходящий душ выполняют в положении сидя. Струя воды направлена снизу на промежность. Этот вид лечения показан при генитально-рецептивных формах половой дисфункции. Оказывает положительное влияние на эрекционную функцию.

Струевой душ, или душ Шарко. Струя воды поступает под высоким давлением. Ее температура постепенно снижается (от 34°C до 20°C). Процедура действует возбуждающе. Показана при астенических состояниях, снижении эрек-

ционной функции.

Традиционно в сексологической практике используют ванны. Различают гигиенические, термические, химические, минеральные ванны. В зависимости от температуры воды ванны действуют успокаивающе (теплые ванны — 36-38°C) или возбуждающие (прохладные — ниже 33°C; горячие ванны — 39°C и выше).

Хлоридно-хвойные ванны оказывают успокаивающее воздействие. Показаны при сексуальных расстройствах, сопровождаются психоэмоциональными и невротическими нарушениями.

Скипидарные ванны оказывают стимулирующее, обезболивающее, рассасывающее и противовоспалительное действие. Особенно эффективны при половых расстройствах, сопровождающих заболевания (остеохондроз, ожирение, астено-депрессивный синдром, воспалительные заболевания мочеполовых органов).

Шалфейные ванны обладают выраженным противовоспалительным, болеутоляющим, десенсибилизирующим свойством, оказывают мягкое стимулирующее действие.

Жемчужные ванны. Благоприятное влияние жемчужных ванн объясняется сочетанием нескольких факторов — термического, механического, химического. Дают легкий успокаивающий эффект.

Углекислые ванны, как правило, используют в условиях курортов (Кисловодск, Боржоми, Пятигорск, Железноводск, Ессентуки, курорты Закарпатья) При этом на организм действуют термический, химический, механический факторы. Оказывают легкое стимулирующее влияние.

Кислородные ванны особенно хорошо переносятся больными старшего возраста. Дают стимулирующий эффект, нормализуют артериальное давление, улучшают геодинамику, активизируют обменные процессы.

Минеральные ванны. Благоприятное действие минеральных ванн связано с химическим, термическим и механическим фактором. Оказывают легкое стимулирующее влияние.

Азотные ванны. Воздействуют химический, термический и механические факторы. Дают выраженный седативный десенсибилизирующий эффект.

Морские ванны. Положительное действие в основном связано с влиянием химического фактора. Морские ванны улучшают гемодинамику, усиливают обменные процессы,

оказывают десенсибилизирующее, болеутоляющее, противовоспалительное действие.

Йодобромные ванны. Благодаря содержанию в воде ионов йода и брома ванны дают выраженный седативный эффект, снижают артериальное давление, улучшают капиллярный кровоток, повышают тонус сосудов.

Назначают больным с половыми расстройствами, невращением гиперстенической формы, неврозом ожидания неудачи, ускорением эякуляции.

Сероводородные ванны оказывают благоприятное действие преимущественно за счет влияния химического фактора. Эти ванны действуют возбуждающе. Применяют не только общие ванны, но и микроклизмы, промывания, спринцевания сульфидной водой.

Сероводородные ванны назначают больным с воспалительными процессами мочеполовых органов (простатит, везикулит). Для ванн наряду с искусственными растворами используют природные источники курортов Сочи, Горячий Ключ, Пятигорск, Любен Великий, Немиров и др.

Родоновые ванны оказывают опосредственное действие на организм человека. Больным старшего возраста с половыми расстройствами родоновые ванны назначать нецелесообразно.

Сидячие ванны. Нередко больные старшего возраста плохо переносят ванны. В таких случаях приходится ограничиться сидячими ваннами. При этом виде лечения верхнюю часть тела закрывают махровой простыней для предотвращения переохлаждения.

Микроклизмы. Для микроклизм используют отвар из лечебных трав (ромашки, полыни, шалфея и др.), а также различают жидкие масла (подсолнечное, шиповника). В очищенную от каловых масс прямую кишку вводят 50-100 мл подогретого до 40 град С отвара или масла. Объем вводимой в прямую кишку жидкости определяют индивидуально. При правильно подобранном объеме не возникают позывы к дефекации и больной удерживает лекарственное вещество в прямой кишке до утра (микроклизмы целесообразно назначать на ночь).

Лечебные микроклизмы назначают больным старшего возраста с половыми расстройствами, сопровождающимися воспалительными заболеваниями половых органов.

Гидромассаж предстательной железы и семенных пузырьков по способу И.Ф.Юнды. В случае невозможности

проведения пальцевого массажа предстательной железы и семенных пузырьков может быть назначен гидромассаж.

В очищенную от каловых масс прямую кишку вводят такой объем жидкости (кипяченая вода, раствор фурацилина, отвар ромашки), чтобы возник позыв к дефекации, но больной должен сдерживать его. При этом сокращаются мышцы тазового дна, промежности, предстательной железы, семенных пузырьков, повышается мышечный тонус. Гидромассаж не заменяет полностью пальцевый массаж предстательной железы и семенных пузырьков.

Особенно эффективен гидромассаж предстательной железы и семенных пузырьков у больных хроническим колитом, проктосигмоидитом, а также при сниженном мышечном тоне.

Физиотерапия

Физиотерапия является важной составной частью комплексного лечения сексологических больных преклонного возраста. С ее помощью можно воздействовать на многие звенья регуляции половых функций. Учитывая, что сексуальные расстройства у лиц старшего возраста часто носят сложный характер и формируются на фоне врожденной и приобретенной недостаточности различных уровней регуляции, лечение должно быть направлено на устранение причин заболевания и факторов, способствующих проявлению сексуального расстройства. В исключительно редких случаях физиотерапию применяют как самостоятельный метод лечения. Использование ее в комплексе с другими методами лечения, прежде всего в сочетании с психотерапией, повышает эффективность лечения, а в определенных условиях может значительно снижать побочное действие лекарственных препаратов (например, при введении лекарств с помощью электрофореза).

Физиотерапевтические процедуры для больных с половыми расстройствами воздействуют на корковые, подкорковые мозговые (дизэнцефальные) центры, спинальный уровень регуляции половых функций, на местную нейродинамику, крово- и лимфообращение, тканевые и клеточные процессы в очаге воздействия.

В зависимости от конкретных условий назначают те или иные физиотерапевтические процедуры.

Грязелечение. Благоприятное влияние грязи объясняется воздействием температурного и химического факторов.

Термический
емкости гра
различных
чески активн
Под воздей
ные реакции
Оно оказыва
легкое стиму
Больным
вами, разви
заболевани
назначают
на все тело
возраста.
Озокер
более теп
преимуще
влияние о
Озокер
десенсиби
действие
ет стимул
Неза
ческие ф
нейрогун
основе
ние пат
жение),
другой,
суальн
мозга
На эт
характ
ном с
логич
сочет
дейс
Га
тока
мул
цен
обе

Термический фактор обеспечивается за счет высокой теплоемкости грязи, химический — за счет содержания в ней различных микроэлементов, гормонов и других биологически активных веществ.

Под воздействием грязелечения активизируются защитные реакции организма, повышается его сопротивляемость. Оно оказывает рассасывающее, противовоспалительное и легкое стимулирующее действие.

Больным старшего возраста с сексуальными расстройствами, развившимися на фоне хронических воспалительных заболеваний половых органов, грязевые процедуры чаще назначают в виде тампонов или трусов. Грязевые аппликации на все тело нередко с трудом переносятся больными этого возраста.

Озокеритолечение. По сравнению с грязью озокерит более теплее, его положительное воздействие связано преимущественно с тепловым эффектом, но определенное влияние оказывает и химический фактор.

Озокеритолечение оказывает противовоспалительное, десенсибилизирующее, болеутоляющее, рассасывающее действие. На больных с половыми расстройствами оказывает стимулирующий эффект.

Независимо от места приложения, физиотерапевтические факторы на этом этапе лечения реализуются через нейрогуморальную и эндокринную системы. Поскольку в основе многих сексуальных расстройств лежит формирование патологической доминанты (возбуждение или торможение), задача II этапа лечения состоит в формировании другой, более сильной доминанты. Так, при психогенных сексуальных расстройствах в корковом веществе большого мозга преобладает доминанта страха перед половым актом. На этой основе формируется невроз ожидания неудачи с характерной для него клинической картиной. Лечение в данном случае должно быть направлено на устранение патологической доминанты. Лечение может быть успешным в сочетании психотерапии с физиотерапевтическим воздействием.

Гальванизация — применение непрерывного постоянного тока небольшой силы и напряжения. Оказывает легкое стимулирующее действие на регулирующие половые функции, центры нервной системы и эндокринной систем, местный обезболивающий и противовоспалительный эффект.

Электрофорез — действие электрического тока неболь-

шой силы и напряжения (гальванизация) и вводимых с его помощью лекарственных веществ. При этом введение лекарственных веществ сохраняет фармакологический эффект и значительно снижает побочное действие за счет уменьшения концентрации вещества в крови и возможности создания депо препарата в очаге повреждения. У пациентов с мочеполовыми формами расстройств с успехом применяются различные виды электрофореза. Эффективен также внутриорганный электрофорез: гальванизация того или иного органа после предварительного введения в организм препарата (антибиотика, витамина, фермента).

Вакуумэлектрофорез — сочетание трех методов воздействия (дозированного вакуума, гальванизация и электрофореза). При расстройствах эрекции можно сочетать локальное отрицательное давление и электрофорез на область полового члена.

В сексологической практике широко применяется гальванизация (электрофорез) воротниковой зоны по А.Е.Щербаку. Для электрофореза чаще используют хлорид кальция, сульфат магния и меди, новокаин. Этот метод показан при психогенных, диэнцефальных, смешанных формах сексуального расстройства, а также при выраженных психоэмоциональных нарушениях.

По аналогичной методике проводят гальванизацию или электрофорез поясничной и тазовой зон (пояс, трусы по А.Е.Щербакову). Данный вид лечения рекомендуется при мочеполовых формах сексуального расстройства, проявляющихся ускоренной эякуляцией или слабостью адекватных эрекций.

Электросон. Используют токи низкой частоты, малой силы и напряжения до 50 В. Показан при всех формах копулятивных расстройств на I этапе физиотерапевтического лечения. Часто сочетается с психотерапией. Для предупреждения побочных явлений электросон часто назначают в комплексе с трансцеребральным электрофорезом. При этом гидрофильные прокладки под электродами смачивают раствором лекарственных веществ (препараты брома, новокаин). Благодаря такому лечению устраняются побочные явления, сон становится более глубоким, улучшаются процессы высшей нервной деятельности, снимается психоэмоциональное напряжение.

Электростимуляция. Используют импульсные электрические токи, вызывающие сокращение тех или иных групп

мышц. При этом улучшаются трофика и функциональная активность нервно-мышечного аппарата, принимающие участие в физиологических механизмах сексуальных реакций.

В сексологической практике чаще применяют промежностную, ректальную и эндоуретральную электростимуляцию. Менее эффективна промежностная электростимуляция.

Ректальная электростимуляция применяется при генитально-рецептивных формах сексуальных расстройств. Ее проводят после воспалительного процесса в половых органах.

Этот вид лечения целесообразно назначать больным со сниженными адекватными эрекциями, стертыми оргастическими ощущениями.

Лечение противопоказано при активном воспалительном процессе в половых железах, трещинах заднего прохода, геморрое.

Уретральная электростимуляция зоны семенного холмика осуществляется специальными электродами. Она показана при смешанной, генитально-рецептивной и спинальной формах копулятивной дисфункции (преимущественно при снижении адекватных эрекций).

Амплипульстерапия показана при генитально-рецептивных формах половых расстройств.

С помощью аппарата "Амплипульс" можно наряду с амплипульстерапией проводить диадинамотерапию (амплипульсэлектрофорез). Этот метод с успехом применяется при лечении больных хроническим простатитом и сексуальных расстройств генитально-рецептивного генеза.

Специальный электрод позволяет одновременно применять ректальный электрофорез в области предстательной железы и электростимуляцию.

Электроakupunktura. При электроakupunktуре сочетается воздействие на биологически активные точки иглой и электрическим током низкой частоты, при электропунктуре на биологически активные точки воздействуют электрическим током без введения иглы.

Дарсонвализация. При этом методе на организм воздействуют импульсные, быстрозатухающие токи высокой частоты большого напряжения, но малой силы. Под влиянием дарсонвализации снимается спазм сосудов, восстанавливается мышечный тонус, стихает боль, улучшаются кровоснабжение и трофика тканей. Отмечается и противовоспалительное действие.

В сексологической практике чаще производят дарсонвали-

зацию в области бедер, промежности, предстательной железы. Этот метод лечения показан при генитально-рецептивных, диэнцефальных формах сексуальных расстройств.

УВЧ-терапия. Применяют электрические поля ультразвуковой частоты. При этом наблюдаются выраженные противовоспалительный, стимулирующий, обезболивающий эффекты. Указанный метод используют для лечения воспалительных заболеваний мочеполовых органов (простатит, везикулит).

СВЧ-терапия. При этом методе лечения используют магнитные поля сверхвысокой частоты и небольшой мощности. СВЧ-терапия оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, бактериостатическое действие. Ее широко применяют для лечения воспалительных заболеваний мочеполовых органов.

Франклинизация. Применяют постоянный электрический ток высокого напряжения. При этом виде лечения отмечается успокаивающее действие на центральную нервную систему. В сексологической практике франклинизацию назначают при всех видах сексуальных расстройств, сопровождающихся нервнопсихическими и вегетативными нарушениями.

Ультразвук оказывает противовоспалительное, десенсибилизирующее, обезболивающее действие за счет влияния на ткани теплового, механического, химического и биологического факторов. Широко распространен ультразвуковой фонофорез лекарственных средств при лечении больных хроническими воспалительными заболеваниями и с сексуальными расстройствами.

При этом методе лечения можно сочетать благоприятное действие ультразвука и лекарственных веществ (антибиотиков, ферментов, гормонов, витаминных препаратов).

Ультразвук, в том числе и фонофорез, применяют при фибропластической индукции полового члена.

ТЕХНИКА МАССАЖА

Классический массаж и техника его проведения

Он служит в первую очередь лечебным терапевтическим целям и должен проводиться натренированными практикующими руками. При классическом (шведском) массаже обязательное условие — знание приемов и правил массажа в достижении целебного эффекта.

В начале — поглаживание (эфлераж) подготавливает кожу, улучшая кровоснабжение поверхности. Затем следуют движения, похожие на лепку из пластилина или теста — петриссаж. Они способствуют размягчению мышц и снятию напряжения. Дальнейшие спиралевидные потирания большим пальцем особенно хороши для обнаружения и расслабления локальных мышечных напряжений. Похлопывания по отдельным мускулам или группе мышц стимулируют кровообращение. Они помогают в случаях, когда свело мышцы, и помогают снять стрессы и дать ток новым жизненным силам. Возбуждается кровоснабжение, что положительно сказывается на цвете кожи. Элементы классического массажа могут применяться и при эротическом массаже, все тело разглаживается широкими сильными движениями ладоней с особым нажимом на мускульные узлы и отверделые ткани, размягчая их приемом петриссажа. Этот вид массажа проводится в энергичном и ритмичном темпе.

Итак, в комнате разлит мягкий свет, тихо звучит музыка, руки которыми вы касаетесь партнера теплы, мягки и чутки. Тут речь идет уже не о том массаже, который могут делать только профессионально обученные, и который разработан в течение длительного терапевтического опыта. Теперь главные возможности ваших чувств и ваших желаний направлены на удовольствие партнера. Общим языком для вас будет язык прикосновений. Ибо массаж, уже способ общения, обмен энергией, захватывающий все наши чувства. Есть только одно необходимое условие — открытость и податливость ласкам, окрыляющим тело и душу. Пустите свои руки в свободное странствие по телу партнера, окутайте его ароматом, погружающим в приятное расслабление.

Эротический массаж.

Многие люди вместо того, чтобы дать волю своим чувствам зачастую вытесняют их в подсознание. Если они в данный момент кажутся неуместными или несоответствующими создаваемому нами образу, то мы подавляем их, а такие усилия вовсе не способствуют расслаблению лица, шеи и кожи головы. Постоянно напряженное лицо не может быть привлекательным и это очевидно. Ибо лишь умиротворенные черты оставляют впечатление гармонии и излучают радость. Кто хоть однажды познал удовольствие массажа головы и лица, не захочет от него отказаться. Такое снятие напряжения окрыляет душу, создавая великолепный косметический эффект покоя и красоты. Изначальное расслабление — лучшая подготовка для массажа лица, шеи и сведенных мышц затылка. Можно использовать массажное масло или крем. Если на коже вашей партнерши остался макияж, вы должны осторожно снять его ватным тампоном, обмакнув в косметическое молочко. Во время массажа лица необходимо сидеть рядом с партнером или лучше всего расположиться на коленях за его головой. Вытяните ноги, для того чтобы чувствовать себя свободно и поместите голову партнера себе на колени.

Лучшее начало для лицевого массажа — внимательно и осторожно изучить кончиками пальцев лицо партнера. Погладьте контуры его щек, висков, губ, носа, лба, подбородка, ушей, почувствуйте пальцами кожу вокруг глаз, веки, с особенной осторожностью и нежностью. Лаская, таким образом, все лицо, добейтесь того, чтобы оно доверилось вашим пальцам. Затем кладите ладони попеременно на лоб и делайте осторожные нажимы. Промассируйте его подушечками больших пальцев. Вначале совершайте круговые движения от середины к краям лба, и от переносицы и бровей, к основанию волос. Затем делайте отвесные поглаживания пальцами начиная от бровей, скользите к волосам и затем очень легко ко лбу. На следующем этапе разгладьте лоб поперечными движениями, от середины к вискам. Такое разглаживание лба или мимических морщин особенно приятно, когда выполняется правильными нажимами. Будьте внимательны в области складки между бровями. Даже люди, не склонные к гневу, зачастую в этом месте имеют стойкое напряжение и им приятно такое освобождающее поглаживание. Заканчивать массаж следует, так называе-

мым, прессингом лба. Положите ладонь на лоб, захватывая наибольшую площадь и усиливая нажим, надавливайте на нее другой рукой. Затем массируйте виски и щеки мелкими круговыми движениями в виде петель и восьмерок. Следующее массажное движение выполняется с особенной нежностью. Попросите вашего партнера закрыть глаза и мягко коснитесь кожи его век и глазных яблок. Подбородок можно помассировать энергичнее. Выполняйте длинные поглаживания от середины подбородка к щекам и ушам. Это нравится и мужчинам и женщинам. Можно коснуться и ушных раковин, весьма чувствительных к поглаживанию. Охватите шею партнера и поглаживайте обеими руками от основания черепа к подбородку и назад. После этого, осторожно поверните его голову набок и разглаживайте боковые мышцы шеи, вплоть до основания волос, и обратно. Эту часть массажа можно выполнить большим пальцем или всей поверхностью ладони. После поглаживания лица вы просто обязаны расслабить затылок, который почти постоянно скован. Положите обе руки под затылок партнера и кончиками пальцев пошевелите кожу. Затем проведите массаж нажимом, несколько секунд надавливая на кожу кончиками пальцев. Пройдитесь по всей задней части шеи, от позвоночника до основания волос. Следующее упражнение необходимо выполнять с осторожностью. Подложив руки под затылок партнера, потяните его голову на себя. Это очень приятное движение, растягивающее отдельные шейные позвонки. Слегка расставленные пальцы поместите на верхнюю часть головы, делая круговые движения и не меняя положение пальцев, но стараясь не доставлять при этом неприятных ощущений корням волос. Такой массаж не только помогает снять напряжение, но и влияет на улучшение отношений, доставляя обоюдное удовольствие.

Для расслабления тела применяются массаж, который является также способом выражения любви и сострадания. Он играет важную роль в искусстве любви. Этим и отличается эротический массаж от обычного.

Эротический массаж применяют для усиления полового влечения, используя при этом классические приемы и точечный массаж. В основном поглаживают и растирают переднюю и внутреннюю поверхность бедер, спину вдоль позвоночника и грудную клетку. Мужчинам старше 50 лет эротический массаж рекомендуется 3 раза в месяц, так как в этот период, независимо от полового влечения, начинается

угасать половая функция. Эротический массаж также способствует более позднему наступлению климакса, улучшению общего состояния. Перед массажем рекомендуется принять горячую ванну для смягчения кожи и более быстрого прилива крови к половым органам. Ключ к эротическому массажу вовсе не в детальном массировании половых органов. Главный акцент эротического массажа должен быть направлен на энергетизацию и эротизацию всего тела. Это ощущение, само по себе, может привести в секс нечто качественно новое.

Важным принципом, который необходимо помнить при массаже, является необходимость создания баланса в теле. Массируя одну ладонь или ступню, не забывайте о другой, или, стимулируя одну сторону тела, не забывайте о соответствующих меридианах другой стороны. Рефлексы левой ступни воздействуют на различные части левой стороны тела до шеи, где они переходят на правую сторону. И, наоборот, рефлексы правой ступни воздействуют на правую сторону тела до шеи, где они начинают воздействовать на левую сторону.

Большой палец ступни соединяется через один из меридианов с головой, центр ступни — с центральной частью спины, линией талии, почками, желудком и поджелудочной железой, область вокруг пятки связана с областью половых органов. Голове полезен одновременный массаж обеих больших пальцев ступней, этот вид массажа может облегчить головную боль, улучшить остроту зрения, слуха, обоняние. Массаж больших пальцев ступней является эротически стимулирующим.

При общей усталости или депрессии следует массировать железы. Это те меридианы, которые связывают области гипофиза, надпочечной железы, селезенки, щитовидной железы и половых органов. Они есть как на ладонях, так и на ступнях. Менструальную боль можно снять массажем меридианов, ведущих к матке, маточным трубам и наружным половым органам, а также мягким, но концентрированным массажем нижней части спины и основания позвоночника. Массаж ступней способствует расслаблению тела во время родов. Запор, который может сильно повлиять на естественную половую деятельность, легко устраним массажем ладоней или ступней. Регулярное обращение к искусству массажа помогает кровообращению, освобождению тела от токсичных элементов.

Общий м...
также прева...
ленного. по...
Массаж. го...
Предпочтит...
особенно, ...
слова, поск...
вниз левой...
Целебны...
емлемой ч...
ной стадии...
приведет к...
ходит к пр...
для выраж...
чувства ч...
чтобы про...
нения в те...
одним из...
саж мож...
половой...
варител...
тока, во...
упомина...
ются ду...
сажист...
тело дл...
метод...
игрой...
Нач...
повтор...
в пар...
энерг...
польз...
 Суще...
ключ...
ет эн...
но "г...
себе...
З...
без...
пол...
но...
та...

Общий массаж является одним из лучших тоников, это также превосходный способ "настраивать" вашего возлюбленного, познавая особенности его или ее эрогенных зон. Массаж, подобно любовной игре, должен быть взаимным. Предпочтительно указывать места, где он будет ощущаться особенно, издавать неразборчивые звуки, а не произносить слова, поскольку конкретные наставления, такие как "чуточку вниз левой рукой", могут ослабить эротический эффект.

Целебный и расслабляющий массаж должен стать неотъемлемой частью ваших отношений, используемой в начальной стадии любовной игры, он избавит тело от напряжения и приведет его в то состояние расслабленности, которое подходит к практике эволюционной любви. Используйте массаж для выражения ваших эмоций, не бойтесь изливать ваши чувства через кончики пальцев. Применяйте его для того, чтобы пробудить и настроить Тонкое тело. Осознайте изменения в температуре кожи различных участков тела. Являясь одним из мощных средств эротического пробуждения, массаж можно использовать для стимуляции и контрацепции половой энергии, как один из неотъемлемых аспектов предварительной игры. В методах, разработанных в гаремах Востока, все тело массируется телами других. Этот прием упоминается в наши дни как "Восточный". Оба тела смазываются душистым маслом или мыльной пеной, затем массажист или массажистка ложится сверху и употребляет свое тело для стимуляции и оживления тела массируемого. Этот метод чувственного массажа может завершиться любовной игрой, или он сам по себе может быть одним из ее актов.

Начиная с головы, ступней или позвоночника, мысленно повторяйте свое желание убрать все препятствия и блокады в партнере, оживить тело и зарядить его положительной энергией. Попробуйте гармонизировать свое дыхание. Используйте контроль дыхания, чтобы помочь контрацепции. Существует специальный секрет творческого массажа, заключающийся в том, что лицо, которое массирует, направляет энергию от своего тела наружу через ладони. Сознательно "протащите" эту энергию вверх через тело и представьте себе, как она излучается кончиками пальцев.

Эротический массаж должен пройти несколько ступеней без четких границ. Обычный массаж. Сделайте партнеру полный массаж тела, будьте кратки насколько вам хочется, но обязательно "покройте" каждую часть тела, затем сделайте поглаживание "перышком", с помощью кончиков пальцев

по всему телу многократно. Это очень повышает сексуальную чувственность вашего партнера. Вам даже не нужно ожидать окончания обычного массажа, вы можете включить мягкое поглаживание, постепенно увеличивая время.

Сконцентрируйте внимание на тех областях тела, которые дают повышенный сексуальный разряд. К ним относятся: область таза, живот, внутренняя поверхность бедер, ягодиц, спина и женская грудь. Уделите внимание также ушам, губам, затылку, ладоням, внутренней поверхности локтей, подмышкам, подошвам ступней, большим пальцам стоп, подколенным ямкам и другим областям, легко реагирующим на сексуальные вибрации. Прodelайте массаж, возвращаясь к легкому поглаживанию, когда захочется.

Массажные движения должны слегка касаться или задевать половые органы. Особенный эффект от этого, после периода легкого поглаживания всего тела, будет получен, если постепенно переносить часть более высокого сексуального возбуждения, ассоциирующегося обычно с половыми органами, на оставшиеся участки тела.

Затем сконцентрируйте свое внимание на половых органах партнера. Легонько нажимая кончиками пальцев, работайте медленно и очень осторожно по всей области половых органов, покрывайте каждую поверхность маленькими кружочками, обрисовывайте контуры каждой выделяющейся части кончиком одного пальца и т.д..

При эротическом массаже, в большинстве случаев, легко будет приспособить те движения, которыми вы уже владеете, просто следуйте своему инстинкту и инерции. Когда человек делает массаж тому, кого любит, воображение является самым важным инструментом.

Делая поглаживания "перышком", плавно скользите пальцами, словно мягкая кисточка по коже, двигайтесь вверх и вниз по всему телу. Чередуйте движения медленные и быстрые, по прямой линии, волнами, кругами, спиралями и т.п.. Хорош вариант поглаживания "перышком", кончиком одного пальца одной руки. Двигайте им медленно по всему телу.

Массаж ступней. Проойдитесь медленно одним пальцем между каждой парой пальцев ног. Смените руки, выполняя главное массажное движение на задней поверхности ноги. Левую ногу массируйте правой рукой, правую ногу — левой рукой. Перед тем, как разделить руки, положите их на вершину ягодиц, затем положите левую руку на таз, а правой скользите между ягодицами по половым органам, затем на-

продвигайтесь
работайте
лечные скру
редотачива
кости. Более
поднимайте
ладонью
половым
ночному, по
там. Продо
приблизитс
массироват
Кончика
окружносте
с каждой
майте. Про
ко перейд
опять верн
Двигай
маленько
тельного
ности на
отверсти
Нажимай
минуты и
Масса
на проме
тес вве
пальцы,
сильно,
движен
Мас
пальце
двигая
основа
вании
нижне
прямо
проти
края
и вок
поло
тесъ

правляйтесь вниз по ноге.

Работайте кончиками пальцев одной руки, описывая маленькие окружности вокруг копчика. Хорошо нажимайте, сосредотачиваясь больше на окружающих мышцах, чем на кости. Более легко опускайтесь вниз к половым органам и поднимайтесь обратно, сильнее нажимая вокруг копчика.

Ладонью одной руки проведите уверенным движением по половым органам, между ягодицами и вверх по позвоночнику, поверните кисть боком на затылок, и оставьте ее там. Продолжайте то же самое другой рукой, а когда она приблизится к затылку, уберите оттуда руку. Продолжайте массировать, меняя руки.

Кончиками пальцев делайте движения в виде маленьких окружностей между тазом и внутренней поверхностью бедра с каждой стороны. Работайте медленно и хорошо зажимайте. Пройдитесь несколько раз вверх и вниз, затем легонько перейдите на половые органы. Нажимая как и прежде, опять вернитесь к месту между тазом и бедром.

Двигайте кончиком указательного пальца одной руки по маленькой окружности на верхушке головы. Кончик указательного пальца другой руки движется по маленькой окружности на промежности — место размером с монету между отверстием заднего прохода и половыми органами. Нажимайте уверенно. Оба пальца двигайте в унисон около минуты или дольше.

Массаж влагалища. Поместите кончики больших пальцев на промежность один над другим. Легонько нажимая, двигайтесь вверх к вершине малых половых губ. Затем разделите пальцы, двигая один вправо, другой влево, нажимая более сильно, верните их вниз к промежности. Продолжайте то же движение без остановки.

Массаж полового члена. Поместите кончики больших пальцев на промежность. Разделите указательные пальцы, двигая один вправо, другой влево и по краям мошонки к основанию полового члена. Продолжайте движения на основании полового члена, по половому члену к основанию с нижней стороны. Скользите указательными пальцами вверх прямо по длине полового члена, переходя по головке на противоположную сторону. Затем, нажимая ниже венечного края головки, опять разделите пальцы, следуя ими по краю и вокруг головки, приведите их обратно к нижней стороне полового члена. Кончиками соединенных пальцев, спускайтесь по половому члену к мошонке и промежности. Пов-

торите движение, не останавливаясь. Отсюда переходите к любой области, но без спешки!

При массаже следует использовать масла, которые желательно подогреть (особенно зимой). Многие виды массажного масла имеются в продаже, но очень хорошие результаты можно получить когда вы их приготовили сами. Выберите нелипкое основное масло (кунжутное, оливковое, персиковое) и добавьте к нему немного эфирных масел из цветов или трав (сандаловое, розовое, жасминовое, чебрецовое, лавандовое, розмариновое и масло из почуль). Можно использовать детский крем. Миндальное масло хорошо для массажа головы, ладоней, ступней и глаз. Особенно благотворное индийское массажное масло "Амла".

Во время массажа будьте творцами и истинными изобретателями. Помните, что прикосновение имеет большие возможности исцеления и витализации. Массаж удивительное средство передачи ощущений и является необходимым союзником. Для супружеской и любовной пары владение искусством массажа — это ценнейших способ служения друг другу и неувядающей любви.

"Из всех чувств, прикосновение пронизывает все другие и обладает присущим ему сознанием: "Поле сознания" и тактильное чувство имеют равную протяженность" (Чакара Самхита).

Массаж груди. Хотя мужчина и женщина имеют анатомические различия в области строения груди, при массаже оба получают сходные ощущения и чувственное удовольствие. Именно женская грудь, с ее нежными тканями, особенно чувствительна к стимулирующему массажу. Благодаря улучшению кровоснабжения теплые импульсы достигают солнечного сплетения и позволяют возникнуть новым энергиям. Само собой разумеется, это положительно сказывается на красоте груди, создает хорошее настроение, дополнительно стимулирует.

Если не считать большей степени нежности и осторожности с какой массируется женская грудь, в остальном партнерский массаж груди мужчины и женщины производится одинаково. При этом от мужчины, который массирует партнершу, требуется особая чувствительность пальцев, чтобы не растянуть и не повредить нежные ткани женской груди. В начале массажа груди и плеч следует делать пространные поглаживания ладонями от живота, через грудную клетку между сосками вверх и к основанию шеи. При этом и у

массажируемого и у массажиста очень быстро возникает ощущение разливающегося тепла и расслабленности. Далее на ключицах руки разъединяются и разводятся к плечам, затем нежно скользят по бокам вниз к талии, чтобы возобновить широкое поглаживание поднимаясь вверх. Если массаж проводится на полу, можете встать перед партнером на колени, чтобы его голова была между вашими коленями или на них. Когда ваши руки уже достаточно разогреты, расставьте пальцы и пустите их круговыми движениями в районе между ключицами и началом груди. Делайте круги все больше, охватывая всю область до плеч. Особенно важно кругообразное массирование плеч. Ибо чем лучше размяты плечи, тем расслабленнее ваш партнер воспримет дальнейший массаж, исчезнет напряжение, устроятся болевые моменты массажа. Затем разглаживайте просторными движениями грудь от середины к плечам и снова назад к середине груди. Оптимальное действие возможно достигнуть, когда движения будут ритмичны и равномерны. К тому же ладони должны словно обтекать контуры расслабленного тела. Это же особенно относится к следующему движению от середины груди и боков. При этом не следует избегать сосков, хотя конечно у женщины кожа тоньше и реагирует на массаж чувствительнее. Мужчинам с хорошо развитой мускулатурой в области груди даже рекомендуется воздействовать с силой, чтобы размягчить и размять перенапряженные мускулы.

Женщинам особенно приятны поглаживания вокруг грудей в форме восьмерки. Если вы не левша начинайте делать это правой рукой над левой грудью полной поверхностью ладони, затем гладьте между грудей и выводите руку над правой грудью. Затем рука снова и снова скользит к подмышке. Здесь инициативу берет так сказать безшовно, не прерывая касание, ваша левая рука. Вы проводите тягучее поглаживание под правой грудью, повторяя при этом изгиб и округлости груди, насколько вам позволит ладонь. Затем путь ладони пролегает между грудей вверх над левой грудью и до левой ладони подмышки. Теперь вы снова перехватываетесь правой рукой. Эти восьмерки дают оптимальное кровоснабжение и стимулируют кожные ткани, груди лучше питаются кровью и развиваются. Есть массажное упражнение, которое хорошо воспринимается также и мужчинами, вы проглаживаете бока от подмышки до талии и затем охватываете тело ладонями, сжимая талию. Проводя по-

лаживание обратным ходом, вверх от талии к подмышкам, слегка приподнимите тело партнера и сожмите, насколько позволяют это ваши силы и его вес, поддержите его в этом положении несколько секунд. Едва ли какое-нибудь упражнение даст вашему партнеру столько расслабления, сколько дает почти не поддающиеся описанию чувство свободы и невесомости. Если вы или ваш партнер вследствие ежедневных стрессов, испытываете затруднение при глубоком дыхании, то вы непременно должны ввести в обиход это упражнение. Для завершения массажа груди и плеч не мешает проделать волнообразные поглаживания от одного плеча через зону декольте и основание груди к другому плечу. Представьте себе мысленно водную поверхность, курчавую от волн, и попробуйте подражать этим волнам, повторяя их впадины и выпуклости. Заканчивайте партнерский массаж, движениями окутывающими, обволакивающими плечи. Сделав ваши руки совершенно мягкими, охватите ими плечи партнера. На какой-то момент замрите, сосредоточьтесь на переходе вашей энергии к партнеру, и при этом посмотрите на него нежным долгим взглядом. Последний сигнал непременно достигнет вашего визави...

Как вы уже знаете, в партнерском массаже нет жестких установок, которые необходимо выполнять в обязательном порядке, есть только советы и подсказки. Но партнерский массаж означает безусловную настроенность на партнера, на его душевное и телесное состояние, на его возможности, слабые и сильные стороны. Вы вслушиваетесь в него, ощущаете его кончиками пальцев, снимаете напряжение, и если захочется, можете стимулировать дальнейшие ласки. Все это и есть партнерский массаж. Партнерский массаж дает свободу чувствам, снимает контроль рассудка и включает у человека язык телесных ощущений.

Теперь попробуйте прикоснуться к коже партнера языком, делая движения то нежные то ускоренные. Вы с удивлением обнаружите, что кожа имеет гораздо больше эрогенных зон, чем вы до сих пор предполагали: внутри ушных раковин и на их поверхности, шея, особенно там, где начинаются волосы, кожа вокруг сосков мужчины, внутренняя сторона предплечья, ягодицы, подколенные впадины и задняя сторона бедер, и, особенно, участки между пальцами. Все эти места отзывчиво реагируют на прикосновения вашего языка или на нежную щеку перышком. Если у вас длинные волосы, то вашему партнеру особенно повезло, когда вы будете нежно

поглаживать его
бое удовольствие
своим горячим д
те, если хотите,
ног партнера, у
же дозволено
придут вам в
доставит вам уд
множеством м
ему в глаза, ш
разните партне
в партнерском
те, прикасатьс
вас. Половые
дятся в физи
остальными.
ные ощущени
область наш
фантазия, а
вы поведете
прелюдией

Шиацу-м

Этот вид
инструмент
поскольку
положены
большими
лении, что
потоками
какому-то
энергети
потеря ж
торых пр
ных уча
новить д
кую бл
состоян

поглаживать его легкими встряхиваниями, это доставит особое удовольствие. Попробуйте нежно обдышать его тело своим горячим дыханием, почти касаясь губами кожи. Можно, если хотите, прикоснуться языком и к кончикам пальцев ног партнера, укусить их и поцеловать. В эротическом массаже дозволено применять все средства и способы, какие придут вам в голову. Не запрещается ничего из того, что доставит вам удовольствие. Покройте лицо вашего партнера множеством мелких нежных поцелуев, глубоко загляните ему в глаза, шепните на ухо что-нибудь волнующее. Подразните партнера легким касанием во всех местах, которые в партнерском массаже были запретными, но не разрешайте, прикасаться к вам. Пусть замрет и не смеет даже обнять вас. Половые органы не изолированы от всего тела, а находятся в физической и психической взаимосвязи со всеми остальными. Поэтому ваши прикосновения вызовут приятные ощущения. Но главная доля возбуждения приходится на область нашего воображения. Все решают воображение и фантазия, а они разыгрываются, в зависимости от того, как вы поведете себя друг с другом. И это может стать чудесной прелюдией любви.

Шиацу-массаж

Этот вид массажа пришел к нам из Японии. Основным инструментом здесь служат подушечки больших пальцев, поскольку "цубо" (точки нажатия, акупунктуры) зачастую расположены в углублениях, которые удобнее всего достичь большими пальцами. Шиацу основано на том представлении, что человеческое тело пронизано энергетическими потоками, так называемыми меридианами. Стоит случиться какому-то сбою из-за ослабления или застоя в одном из энергетических меридианов, и возникают боли, схватки, потеря жизненных сил. Ряд похлопываний, нажимов и некоторых приемов давления вдоль меридианов или на отдельных участках помогают энергетическим потокам восстановить движение... Точное попадание снимает энергетическую блокаду и положительно сказывается на общем состоянии.

Рольф-массаж

Этот глубокий массаж назван именем знаменитой американки врача-терапевта Рольф. Он благотворно действует снимая телесные и душевные нагрузки, прекращая спазмы и судороги. Массажу подлежат мышцы, сухожилия и соединительные ткани. Массажуемый испытывает при глубоких нажимах сильные ощущения, не всегда безболезненные. При рольфинге тело и душевное состояние, в равной мере, подлежат воздействию, как ни при каком другом виде массажа. Массирование мышечных отверстий может причинить не только физическую боль, но также и душевные страдания. При этом во многих случаях снимаются какие-то комплексы, возникшие еще в детском возрасте, вытесненные из сознания, но оставившие свои следы в виде хронических мышечных судорог и спазм. Неправильная осанка или различные недуги позвоночника — это чаще всего типичные знаки психических перегрузок, которые нам приходится переносить ежедневно. Рольфинг постепенно и целенаправленно освобождает нас от них.

Лимфодренаж. Это специфический вид массажа, применяемый преимущественно в терапевтических целях, а также в области косметологии. Легкие круговые поглаживания кожи вокруг лимфатических путей, или легкие ритмичные нажимы определенных точек на них приводят в движение застоявшуюся жидкость. Благодаря этому быстро разглаживаются и устраняются опухоли в области глазных впадин или ног. При отеках, которые доставляют неприятности многим женщинам, этот вид массажа просто необходим. Мигрень и другие непрерывные спазматические боли тоже хорошо снимаются таким способом, поскольку являются следствием застоя лимфы. Лимфодренаж проводится очень осторожно и нежно, используя его следует избегать излишнего приложения силы, нарочитой боли. Этот вид массажа дает наряду с лечебным и расслабляющий эффект.

Массаж рефлексорных зон ступни. Все вышесказанное можно также отнести к рефлексорным зонам ступни. Существуют тесные связи между ступнями и внутренними органами. Американский массажист Ойниц Д. Ингам разработала технику массажа ступни, которая творит чудеса при радикулитах, остеохондрозах, головных болях и депрессивных состояниях. Воздействие этой техники основано на принципе связи всякого органа с соответствующей ему точкой на

ступне. Если ступни специальными массажами подвергать воздействию, то можно привести в норму.

ступне. Если стимулировать эту точку или целую зону специальными массажными приемами, можно значительно повлиять на освобождение энергетических потоков, благодаря которым соответствующие области организма придут в норму.

ПИТАНИЕ И СЕКС

Пища является вождем всех материальных веществ, она лекарство от всех видов болезней. В настоящее время различные диеты магически действуют на людей. Существуют "очковая диета", "диета космонавтов", "яичная диета", "меню вегетарианцев" и др. Все они имеют ряд преимуществ по сравнению с обычным питанием, и каждая семья сама должна сделать выбор, какой системы питания ей придерживаться.

Начинать нужно постепенно, изучив разные системы, подготовившись к ним психологически. Если, например, разгрузочные дни дают хороший эффект, легкое ощущение голода, не мешающее работе, отдыху, их нужно повторить. Если даже 10-часовое голодание приводит к головокружению, подташниванию, слабости, то надо начинать, не с голодания, а с легких завтраков. Для здорового человека любая диета может принести пользу.

Восточная медицина и йога многого достигли в изучении и применении практики диет. Так, универсальным качеством диеты является категоризация видов пищи по вкусу. Считается, что все качества пищи определяются шестью первичными вкусовыми ощущениями, при сочетании некоторых образуются знакомые нам привкусы. Эти вкусовые ощущения (сладкое, кислое, соленое, острое, горькое и вяжущее) определяют своими пропорциями, равновесием или неравновесием, приемлимостью или неприемлимостью для конкретного человека. Согласно йогическому учению, вкусовые окончания экстрагируют сущность пищи до того, как она поступает в желудок, где происходит процесс пищеварения. Мы заботимся о содержании в продуктах питания белка, крахмала и витаминов, учитывая тонкую трансформацию пищи в эмоциональную, умственную и духовную виды энергии. Йоги рекомендуют есть умеренно, регулярно и в соответствующее время. Мы должны осознавать пищеварительную функцию и соотносить прием пищи с потребностями нашего темперамента.

Согласно йогическим текстам, вкус пищи оказывает непосредственное влияние на ощущения и чувства, тонко воздействует на дух. Одно сочетание вкусовых ощущений может вызывать восторг и эротизм, тогда как другое — раздражительность или гнев. Связь между вкусом и чувством исследовалась в течении 2 тыс. лет, а также толковалась

йогами, которые сами в посвящаем, что логичным исследованием роенный б развития.

"Мудры" в следую для еды, п включают тяжелые в земли и в

В тант питанию д

Еда яе живаний

Постарай пищи. Пи

ну. Позна В начале

кислых, тексте д

живота д

гой жидк способ

Возб

Мног

чтобы еда и е

тивным и огонь

контак зать во

умере естес

В это редк

средс твор

внеш

йогами, которые наблюдали за своими телесными процессами в повышенном состоянии осознанности. Поскольку мы знаем, что люди различаются по темпераментам, кажется логичным принимать во внимание это разнообразие в любых исследованиях проблемы питания. Йоги считают тонко настроенный баланс большой помощью в достижении духовного развития.

"Мудрый человек, который ищет счастья как в этом, так и в следующем мире, должен очень тщательно выбирать пищу для еды, подходящую и придающую силы. Легкие виды пищи включают в себя и пространство, и воздух, и огонь. Более тяжелые виды пищи содержат большую пропорцию свойств земли и воды". (Чарана Самхита).

В тантрической философии вся пища посвящается питанию духовности.

Еда является также одним из высоко эротических переживаний во многих отношениях, родственных любовной игре. Постарайтесь изъять самую суть из совместного принятия пищи. Питайтесь с умеренностью и выбирайте пищу по сезону. Познайте из опыта, что вам подходит и что не подходит. В начале следует воздерживаться от употребления излишне кислых, горьких, соленых и острых видов пищи. В том же тексте дается хороший совет о количестве пищи. "Половина живота должна наполняться пищей, четверть водой или другой жидкостью, а четверть должна оставаться пустой, чтобы способствовать практике контроля дыхания."

Возбуждающие средства

Многие виды пищи можно приготовить таким образом, чтобы возбудить, включить животворящие силы. Здоровая еда и естественный образ жизни являются самыми эффективными возбуждающими средствами. Свежий воздух, вода и огонь стимулируют сексуальность так же как гармоничный контакт с предметами наслаждения. Голодание может оказывать возбуждающее действие на тело, если оно практикуется умеренно. Йога и дыхательные упражнения стимулируют естественную жизненность тела в сочетании с медитацией. В этом случае мышление освобождается от беспокойства и редко возникает потребность в физических возбуждающих средствах. Здоровое мышление и воображение создают творческий микроклимат. В общем многое, напоминающее внешним видом наши органы, могут действовать, как возбуж-

дающее средство, при правильном приготовлении. Эта концепция известна под названием Доктрины ключей. Так, например, индийское манго, которое по форме напоминает почки, оказывает положительное действие при лечении некоторых заболеваний почек. При использовании любого возбуждающего средства важное значение имеет правильное приготовление. Возбуждающие средства можно разделить на три главные категории – животные, растительные и минеральные. Применяются они либо раздельно, либо в сочетаниях, чтобы дать весь набор возбуждающих средств, подходящих к состоянию и темпераменту конкретного лица.

К возбуждающим средствам животного происхождения относятся: молоко (особенно козье), мясо птиц, в том числе воробьев и павлинов, плоть подвижных животных, мидии, устрицы, морские ежи и коньки, а также моржи, рыбья икра (особенно подвижных рыб – лосося и кеты), части тела животных (олений рог, мускусная железа, амбра китов, рог носорога) и половые органы животных. Для того чтобы эти продукты оказывали действие, их следует добывать у животных, живущих на воле, охота должна производиться в отведенное время года.

В Каме Сутре говорится: "Использование возбуждающих средств надо познавать через изучение науки медицины, из религиозных текстов, от тех, кто обучен искусству магии и от надежных родственников; никакое средство нельзя опробовать, если его эффект сомнителен, либо может причинить вред телу; если оно влечет смерть животных и приводит человека к контакту с нечистыми вещами".

"Существует предел, до которого действуют возбуждающие натирания, в самом лучшем случае они могут немного поддержать, если вы примените возбуждающее средство к своему мощному инструменту, то это все равно, как одаренный и хорошо подготовленный кандидат примет стимулирующее средство из женьшеня перед экзаменом, он почувствует себя вдвойне свежим и бодрым, и его диссертация полется сама по себе, с другой стороны влюбленный, чей инструмент от природы слаб, будет укреплен не более возбуждающими средствами или натираниями, чем невежественный и безталантный кандидат, который употреблял женьшень даже целыми фунтами перед своим экзаменом".

Некоторые лекарственные растения, повышающие половую потенцию

1. Корень женьшеня – показан при истощении, понижен-

ной раб
(малокры
ствах по
виде по
мазей,
виде спи
таивают
и конья
применя
так как
2. Ко
няется
значите
стойку
жидкос
Пить по
3. К
гиперте
Пригот
соотно
по 10-
Про
тений
болез
деяте
Же
своим
учно
наилу
но. С
толче
поло
корн
прин
В
избр
коли
над
кол
доб
ки,
на.
ны

ной работоспособности, быстрой утомляемости, анемии (малокровии), неврастении и прочее, а также при расстрой-
ствах половых функций. В Китае женьшень принимают в
виде порошков, пилюль, настоек, отваров, экстрактов,
мазей, а также в виде чая (женьшень-ча). У нас применяют в
виде спиртовых настоек и экстрактов. Корень женьшеня нас-
таивают также на различных винах (портвейн, кахетинское)
и коньяк. Прием 15 капель. Настойку женьшеня следует
применять с осторожностью при гипертонической болезни,
так как она повышает артериальное давление.

2. Корневища заманихи (эхинопанакс высокий) — приме-
няется при депрессии, вялости, артериальной гипотонии:
значительно повышает половую потенцию. Применяют на-
стойку заманихи на 70% спирте, которая представляет собой
жидкость светло-коричневого цвета, горьковатого вкуса.
Пить по 30-40 капель 2-3 раза в день до еды.

3. Корень аралии амурской — показан при депрессии,
гипертонической болезни, неврастении, а также импотенции.
Приготавливают настойку из корней аралии на 70% спирте в
соотношении 1 часть корней и 5 частей спирта. Принимают
по 10-15 капель 2 раза в день.

Противопоказанием к приему этих лекарственных рас-
тений являются: состояние возбуждения, гипертоническая
болезнь, лихорадочные состояния, нарушение сердечной
деятельности, бессоница.

Женьшень использовался тысячелетиями благодаря
своим восстановительным и возбуждающим свойствам. На-
учно обосновано, что красный корень женьшеня дает
наилучшие результаты, но его следует принимать регуляр-
но. Сорокадневный курс приема экстракта женьшеня или
толченого корня, а затем трехмесячный перерыв, оказывает
положительное действие в большинстве случаев. Доза
корня женьшеня зависит от физического состояния лица его
принимающего и от необходимой силы действия препарата.

Возбуждающий чай можно приготовить из сочетания
избранных специй и сушенного женьшеневого корня. Равные
количества коры коричневого дерева и зеленого кардамона
надо растолочь вместе пестиком в ступке. Добавить равное
количество свежего корня имбиря и растереть. Затем
добавить около десяти зерен черного перца, две-три гвозди-
ки, немного растертого мускатного ореха и щепотку шафра-
на. Смесь осторожно кипятят в течение 10 минут. Получен-
ный отвар следует процедить и приготовить из него чай

обычным способом, добавив тертый корень женьшеня. Чаю дают настояться некоторое время, его подают либо горячим, либо холодным, с молоком или без него. В чай можно добавить мед как приятный стимулирующий осладитель.

Существует много возбуждающих средств, применяемых наружно на половые органы. Они действуют, главным образом, благодаря своим прогревающим или охлаждающим качествам. Масло сандалового дерева, смешанное с небольшим количеством тертого имбиря и корицы, является одним из самых эффективных сочетаний в рекомендованных рецептах. Особенно опасны возбуждающие средства, раздражающие половые органы: шпанские мушки, порошок жука нарывника или насекомых. Применять наружные вспомогательные средства в половой жизни можно только в особых случаях, в виде мазей, бальзамов для растирания и массажа.

Эротическая кухня

Радость общения, любовь и слезы, преодоление стрессов и другие проблемы составляют нашу жизнь.

Вид красиво накрытого стола вызывает положительные эмоции: источающий аромат жареный гусь с хрустящей корочкой, всевозможные салаты, красиво разложенная зелень, кусочки рыбы, овощи, всевозможные пироги, сендвичи, кексы, торты, пирожные...

Секс требует многого, прежде всего — правильного питания, обедов, ужинов, о которых мы и поговорим ниже.

Эротические блюда и напитки должны обладать определенными качествами: легкой усвояемостью, низкокалорийностью, разнообразием, они должны создавать возвышенное ощущение у мужчин.

Эротическая пища очень специфична — это философская пища, пища для ума, размышлений, она и подаваться должна соответствующим образом, чтобы создавался ореол таинственности, значимости и радости, в подготовке к любовной симфонии.

Для приготовления эротических блюд широко применяются плоды, овощи, травы, корни, приправы, съедобные дикорастущие растения. Хорошо использовать молочные продукты: молоко, простоквашу, кефир, йогурт, сметану, творог, сыр и другие изделия из молока. Очень полезны крупяные композиции на овощной "подушке", мясо крупного рогатого скота, кроликов, зайцев, птицы. Для эротической кухни

необходима рыба самых разных видов, а вот хлеб и сладкие мучные изделия не подходят.

Для эротической кухни свойственно быстрое приготовление: продукты не губят длительной жаркой, запеканием, пассерованием, а готовят пульсирующим нагреванием: довели до кипения, сняли с огня, повторили несколько раз, блюдо готово.

Большое значение имеют во время эротической трапезы обстановка, освещение, музыка. Стол должен выглядеть красиво и привлекательно.

Желательно, чтобы любовники не использовали вилок и ложек, а, насколько возможно, ели руками. Еда руками эротична: ведь взглядом, руками, намеками, супруги, как бы готовятся, томясь ожиданием. Задача женщины используя эротический накал ожидания, любовную негу, заставить мужчину выйти из-за стола с голодным ощущением, но с большей страстью. Можно приготовить эротическое блюдо с волнующим названием: "Русалка смеется", "Грудь Афины Паллады под эротическим соусом", "Прекрасная женская ножка с орехами", "Взгляд Афродиты", "Любовная влага", "Напиток забвения и экстаза" (подобные названия каждый может придумать сам). Такие кушанья вызовут интерес и дадут возможность не перегружать организм едой, оставив силы для любви.

Голодный человек не реагирует на секс, но и сытые люди относятся к нему не одинаково. На их потенцию действуют десятки самых различных факторов, и среди них — качество продуктов, употребляемых в пищу. Наши привычные продукты можно разделить на три категории: активно отрицательно влияющие на потенцию и приносящие вред организму, активно положительно влияющие на потенцию и приносящие вред организму, активно положительно влияющие на потенцию, никакого вреда не приносящие и абсолютно нейтральные.

Остановимся кратко на некоторых представителях растительного царства — наших верных помощниках в сексуальных играх.

Абрикосы, персики, вишни, черешню, сливу садовую, кизил можно отнести к хорошим сексуальным продуктам, так как они очищают кровь, облегчают работу многих органов, выводят шлаки, содержат витамины, обладают легким слабительным и мочегонным свойством. Фрукты вообще можно считать мужской пищей, активизирующей деятель-

ность организма и повышающих потенцию. Виноград, смородина, земляника, крыжовник, клюква, брусника, голубика, облепиха, черника, малина, ежевика имеют низкую калорийность и хорошо усваиваются. Виноград содержит органические кислоты, витамины, биостимуляторы. Ягоды содержат дубильные вещества, активизируют работу многих внутренних органов. Их смело можно назвать активаторами сексуальной деятельности человека.

Лещина, грецкий орех, миндаль, орехи каштана, арахис, фисташки, кедровые орехи являются лучшими средствами от усталости, так как все полезные вещества находятся в них в компактном и активном виде. Они богаты не только белками, но и жирами, веществами, улучшающими работу сердечно-сосудистой системы.

Апельсины, лимоны, мандарины, грейпфруты, инжир, финики, хурма японская, ананасы, бананы — редкие гости нашего стола. Например, ананасы, гранаты уникальны для организма, об этом знали еще в древности. Зерна граната давали на Востоке для активизации половой деятельности. Апельсины, мандарины улучшают работу кишечника, сердца, цедра их обладает приятным ароматом и хорошо сочетается со многими кушаньями. Когда разрезают цитрусовые, помещение наполняется волшебным запахом, он волнует, расслабляет.

Вкушение цитрусовых в постели перед игрой приятно ароматизирует полость рта, создает возможность использовать все виды любовной неги, начиная от ласк эрогенных зон и кончая глубокими поцелуями.

Если мужчина малоактивен, слаб и скован, можно настоять на водке цедру цитрусовых и дать ему выпить, используя в качестве закуски кусочек фрукта.

Овощи — жизненно необходимые компоненты нашего питания. Существуют вегетарианские системы питания; в одних принято использовать в пищу только овощи, плоды, травы, корни, в других, растительные компоненты в сочетании с яйцами и рыбой.

Для повышения сексуальной активности мужчин нужна смешанная пища. Гарнир к мясу и рыбе должен быть сырой. Так, если подавать на сексуальный ужин кусочек отварного мяса (оптимальный вариант, когда мясо варится на растительной "подушке", то к нему добавляют разнообразный сырой гарнир из расчета на 1 часть мяса — 3-4 части гарнира; такое блюдо активизирует деятельность организма мужчи-

ны, повышает его потенцию.)

Гарнир или салат нужно готовить из овощей, трав, корне-ев: чем больше их ассортимент, тем больше организм насы-щается витаминами, минеральными веществами, эфирными ма лами, биостимуляторами, очистителями кишечника.

Особо следует остановиться на луке. Специфический запах и острота лука, резкость вкуса приводят ко многим сложностям при его употреблении. Так, при сексуальном воздействии, в прелюдии любви запах лука отбивает охоту целоваться, но если обжарить лук с маслом, то появляется вкусный аромат.

Наш совет: эротический ужин обязательно приправлять луком.

Несколько слов о картофеле. Мы советуем не жарить картофель, так как при этом резко повышается калорий-ность, в жирах накапливаются окисленные вещества.

Подавать с горчицей, майонезом несколько сырых лом-тиков картофеля, особенно молодого, так как сырой сок кар-тофеля благоприятно действует на желудок и кишечник. Не готовить картофель в неочищенном виде, так как его трудно отмыть от всех ядов, вносимых в почву, и получается, что овощи варятся в грязном отваре.

Полезна капуста, особенно цветная, о целебных свойст-вах которой писали врачи Древней Греции, Рима.

Для эротического ужина советуем готовить капусту со всевозможными приправами, но подавать лучше всего в сыром виде. Особенно полезно готовить натуральный салат из листьев и соцветий цветной капусты.

Из корнеплодов стоит отметить свеклу, морковь, редьку и репу. Богатая витаминами, минеральными веществами мор-ковь ощелачивает кровь, а клетчатка моркови способствует хорошей перестальтике кишечника. Мы советуем на эроти-ческий ужин подавать разнообразные салаты с морковью. Репу очищают, нарезают ломтиками и едят в сыром виде, хороша она и в смеси с другими овощами. Если мы хотим повысить потенцию, то чаще нужно включать в меню репу.

Поэтическое кухонное произведение нельзя создавать без пряной зелени. Вкус пищи зависит от многих компонен-тов, но важно делать такие композиции, чтобы аромат, внешний вид пищи при минимальной калорийности помогал создать чувство насыщения и хорошее настроение.

Пряную зелень желательно добавлять в небольших количествах во все кушанья, варьируя ее в зависимости от

времени года, привычек и традиций в семье.

Немного о съедобных дикорастущих растениях. Если мужчине несколько дней подкармливать крапивой и лебедой в натуральном виде (их промывают, быстро рубят и сразу же подают к столу как приправу), то его сексуальная сила возрастет. Одуванчик лекарственный — удивительное растение, ведь природа снабдила полезными свойствами его желтые соцветия, листья, корни.

Французы, известные знатоки секса, считают, что одуванчиковая диета (в сочетании с другими компонентами) способствует потенции мужчин.

Подорожник хорошо использовать в приготовлениях бутербродов (вместо хлеба).

Лук победный, или черемша, — древнее растение. Несколько стебельков и листочков черемши наполняют помещение своеобразным запахом: смесью чеснока, леса и ароматов цветов. Есть черемшу нужно в натуральном виде, жевать вместе с любимым, ведь специфический запах чеснока нельзя удалить сразу.

Если, например, в эротический ужин ввести листья малины, смородины, шиповника, то аромат леса не может не взволновать самого угрюмого мужчину. Листья промывают и мелко рубят, используя, как обычную пряную зелень.

Несколько слов о винах. Известно, что небольшое количество качественных вин благоприятно влияет на потенцию мужчин: они становятся раскованными, приятными в общении. Мы считаем, что ночь любви и хорошие качественные сухие и шампанские вина могут существовать вместе, и не будет вреда, если супруги (или любовники) выпьют немного вина.

Высококачественные настойки и ликеры подают на десерт вместе с кофе, чаем. Мы советуем возвратиться к такому этикету, ведь несколько капель ликера или наливки улучшают вкус и аромат, умеренное употребление их, становится источником радости и приподнятого настроения. Шампанское — праздничный напиток, его пьют в холодном виде в торжественных случаях, а эротический ужин накануне любовной ночи — это воплощение надежд и желаний.

Сыры — высококалорийные продукты, и есть их лучше всего в виде небольших добавок, а не в виде аппетитных бутербродов. Для эротического ужина советуем сыр добавлять в салаты, винегреты. Великолепным продуктом является творог, из которого готовят острые закуски: в него вводят

...время года, привычек и традиций в семье.
...немного о съедобных дикорастущих растениях. Если мужчине несколько дней подкармливать крапивой и лебедой в натуральном виде (их промывают, быстро рубят и сразу же подают к столу как приправу), то его сексуальная сила возрастет. Одуванчик лекарственный — удивительное растение, ведь природа снабдила полезными свойствами его желтые соцветия, листья, корни.
...Французы, известные знатоки секса, считают, что одуванчиковая диета (в сочетании с другими компонентами) способствует потенции мужчин.
...Подорожник хорошо использовать в приготовлениях бутербродов (вместо хлеба).
...Лук победный, или черемша, — древнее растение. Несколько стебельков и листочков черемши наполняют помещение своеобразным запахом: смесью чеснока, леса и ароматов цветов. Есть черемшу нужно в натуральном виде, жевать вместе с любимым, ведь специфический запах чеснока нельзя удалить сразу.
...Если, например, в эротический ужин ввести листья малины, смородины, шиповника, то аромат леса не может не взволновать самого угрюмого мужчину. Листья промывают и мелко рубят, используя, как обычную пряную зелень.
...Несколько слов о винах. Известно, что небольшое количество качественных вин благоприятно влияет на потенцию мужчин: они становятся раскованными, приятными в общении. Мы считаем, что ночь любви и хорошие качественные сухие и шампанские вина могут существовать вместе, и не будет вреда, если супруги (или любовники) выпьют немного вина.
...Высококачественные настойки и ликеры подают на десерт вместе с кофе, чаем. Мы советуем возвратиться к такому этикету, ведь несколько капель ликера или наливки улучшают вкус и аромат, умеренное употребление их, становится источником радости и приподнятого настроения. Шампанское — праздничный напиток, его пьют в холодном виде в торжественных случаях, а эротический ужин накануне любовной ночи — это воплощение надежд и желаний.
...Сыры — высококалорийные продукты, и есть их лучше всего в виде небольших добавок, а не в виде аппетитных бутербродов. Для эротического ужина советуем сыр добавлять в салаты, винегреты. Великолепным продуктом является творог, из которого готовят острые закуски: в него вводят
...Чай с шиповником
...1 столовая ложка плодов шиповника на воды, 1 литр
...Плоды крапивы настаивают на кипятке, крапиву полезнее варить в смеси с молоком. Такой чай

чеснок, перец, добавляют сырые овощи. Можно добавить в творог майонез, простоквашу, пряности, приправы (хрен, горчицу) и таким соусом заправить сырые овощи. Из сыра и творога лучше всего готовить смеси для заправки мясных и рыбных продуктов.

Сыр и творог относят к активной пище, но употреблять их стоит в минимальных дозах, об этом нужно постоянно помнить.

К возбуждающим средствам относятся чай и кофе. Чай полезен всем. Во время эротического ужина нужно быть осторожным, так как он оказывает мочегонное действие. Если мужчина вялый, апатичный, то ему можно дать крепкого чая с травами (зверобой продырявленный, мята перечная, душица обыкновенная, ромашка аптечная, листья малины, смородины). Если мужчина легко возбудим и его нужно сдерживать, то лучше обойтись без чая.

Вечером во время эротического ужина можно подать чашечку свежесваренного кофе, но только черного, без добавок молока или сливок, ведь знатоки кофе считают, что его нельзя портить разными приправами, а аромат кофе, его действие на организм зависит от умения его заваривать.

Приводим несколько рецептов, приготовленных на основе этих двух замечательных напитков.

Чай с шиповником и крапивой

1 столовая ложка сухого чая, 1 столовая ложка сухих плодов шиповника, 1 столовая ложка сухой крапивы, 4 стакана воды, 1 чайная ложка сахарного песка.

Плоды шиповника измельчают и смешивают с сухой крапивой. В кипящую воду добавляют полученную смесь, настаивают 8–10 минут и отвар сливают, а в шиповник и крапиву снова добавляют воду, ведь за короткое время все полезные вещества, находящиеся в них, не успели раствориться в воде. Заваривают обычный чай, процеживают и смешивают с полученным отваром, сахар кладут по вкусу. Такой напиток пьют медленно наслаждаясь.

Чай с молоком и листьями малины

1 столовая ложка сухого чая, 1 столовая ложка сухих листьев малины, 3 стакана воды, 1 стакан молока. Заваривают чай с листьями малины, настаивают и отвар

сливают, добавляют горячее молоко и по желанию сахар.

Кофе с яблоком "Бешеное танго"

1 столовая ложка сухого кофе, 1 среднее яблоко, 1 столовая ложка сухих листьев подорожника, 3 стакана воды.

Яблоко быстро натирают на терке или тонко шинкуют и сразу же заливают горячей водой, чтобы оно не потемнело, добавляют листья подорожника, доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 8-10 минут. Отвар процеживают и пьют в горячем виде.

Кофе с чаем

1 столовая ложка сухого чая, 1 столовая ложка кофе, 3 стакана воды, 1 стакан молока, 1 чайная ложка сухой мяты перечной.

Сухие компоненты смешивают, заливают кипящей водой, доводят до кипения и сразу же снимают с огня, настаивают 8-10 минут. Отвар сливают, процеживают, смешивают с горячим молоком.

Кофе натуральный с яблочным соком

1 столовая ложка натурального молотого кофе, 1 стакан яблочного сока, 1 столовая ложка сухих листьев черники, 3 стакана воды.

Сухой натуральный кофе смешивают с листьями черники, заливают кипящей водой, быстро доводят до кипения и сразу снимают с огня, настаивают 5-6 минут, отвар сливают и смешивают с горячим яблочным соком. Пьют в горячем виде.

Такие кофейные напитки готовят с самыми разными наполнителями, как в свежем виде, так и в сушеном. Важно фантазировать: чем больше компонентов, тем полезнее и активнее действует напиток.

Мы предлагаем рецепты напитков, подавляющих аппетит, создающих легкость, состояние радости, хорошего настроения, эйфории и приподнятости.

В наших рецептах широко используются травы, корни, листья, плоды, овощи, ягоды, грибы. Они помогут поддерживать нежное и приятное дыхание без пользования косметикой, готовить мази, смазки, припарки и процедуры, оздо-

ровить вашу кожу.

Напиток очищающий

1 столовая ложка сухих листьев березы, 1 столовая ложка сухой мяты перечной, 1 столовая ложка свежих рубленых листьев малины (можно сухих), 1 чайная ложка тертой сырой моркови, 1 чайная ложка тертой сырой свеклы, 1 чайная ложка меда, 2 кусочка сахара, лимонная кислота по вкусу, 2 литра воды.

Все компоненты, кроме сахара и меда, смешивают, заливают горячей водой, доводят до кипения и настаивают без нагревания 15-20 минут. Отвар процеживают, добавляют в него мед и сахар. Пьют в горячем виде. В оставшуюся массу можно снова добавить горячую воду и вновь проварить отвар, для максимального использования растений и добавок.

Напиток возбуждающий.

1 столовая ложка ромашки аптечной, 1 чайная ложка сухих листьев смородины, 1 яблоко, 1 чайная ложка тертой горькой редьки, 1 чайная ложка сухих листьев одуванчика лекарственного, 1 столовая ложка сахара, 3 литра воды.

Все компоненты смешивают, заливают горячей водой, доводят до кипения, настаивают без нагревания 15-20 минут. Отвар сливают и пьют в горячем виде в течение дня.

Напиток овощной

1 столовая ложка тертой репы, 1 столовая ложка тертой моркови, 1 столовая ложка тертой свеклы, 1 столовая ложка тертого свежего огурца, 3 литра воды.

Готовят, как написано в рецепте "Напиток очищающий"

Компоненты для напитков готовят с вечера, пьют их, слегка подслащивая, вприкуску с медом, черносливом, изюмом или с другими сладкими добавками, но в минимальном количестве. Чтобы провести 24-часовой очистительный день, готовят вегетарианский ужин, но если есть силы провести 36-часовой очистительный день, то ужин заменяется отваром. Начинать мы все же советуем с 24-часового очистительного дня.

С вечера принимают ванну, а на другой день после приго-

товления напитка густую массу используют для вечерней ванны, ведь листья и овощи прекрасная добавка к воде. Оставшиеся после приготовления напитка травы и овощи кладут в полотняный мешочек и опускают в ведро с водой, мешочек мнут, чтобы лучше выделялись вещества, и выливают смесь в ванну. После такого дня и растительной ванны кожа становится более эластичной, от нее исходит приятный природный запах, так волнующий мужчин.

Приведем также несколько рецептов по очистке полости рта.

Морковная смесь

1 столовая ложка тертой моркови, 1 чайная ложка рубленых свежих листьев березы, 1/4 яблока.

Листья березы моют, мелко рубят, смешивают с тертой морковью и ломтиками яблок.

Смесью начинают и заканчивают трапезу. Употребляют медленно, тщательно пережевывая.

Тыква с петрушкой

1 столовая ложка свежей тертой тыквы, 1 средний корень петрушки.

Тыкву натирают на терке, смешивают с нарезанными ломтиками корней петрушки (корни предварительно тщательно промывают и очищают).

Крапива с огурцом

1 столовая ложка рубленой свежей крапивы, 1 средней величины огурец.

Листья крапивы моют и в свежем виде мелко рубят, добавляют нарезанный свежий огурец.

Таких вариантов овощных, фруктовых смесей с травами, кореньями можно привести множество, важно, чтобы в семье каждый имел свою любимую смесь и разнообразил ее, в зависимости от времени года.

Кроме очистительных смесей, которые женщина принимает перед едой или заканчивает еду, чтобы очистить полость рта от остатков пищи, рекомендуется готовить всевозможные настои. Они являются наиболее активными веществ-

вами, поскольку их не кипятят и в них содержатся в натуральном виде минеральные вещества, водорастворимые витамины, различные биологически активные продукты. Готовят настои овощей, плодов, грибов, съедобных дикорастущих ягод. Такие настои пьют, как в горячем, так и в холодном виде (в жаркую погоду). Они не только помогают сохранить аромат растений в полости рта, но являются очистителями кишечника, слегка ослабляют и облегчают процесс переваривания пищи.

Настои принимают утром и вечером в зависимости от привычек и традиций женщины.

Полость рта ароматизируют настоями: пьют маленькими глотками, размазывая языком по внутренней стороне щек так, чтобы захватить всю поверхность рта.

Вот несколько рецептов.

Настой корицы с редькой

1/2 чайной ложки молотой корицы, 1 столовая ложка тертой редьки, 1/2 средней величины яблока, 2 стакана воды.

Корицу смешивают с редькой, добавляют ломтики яблок и быстро заливают кипяченой теплой водой. Настаивают 15-20 минут и процеживают. Настой пьют, а плотную часть используют в виде салата, приправив сметаной или кислым молоком.

Настой апельсиновой или лимонной цедры с репой

1 столовая ложка мелко рубленной цедры (апельсиновой или лимонной, можно мандариновую или от грейпфрута), 1 столовая ложка мелко натертой свежей репы, 1 чайная ложка тертого корня пастернака, 2 стакана воды.

Цедру от цитрусовых мелко рубят (если она сухая, то мелют), добавляют тертую на крупной терке сырую репу, тертый корень пастернака (его можно заменить корнем сельдерея, петрушки) и заливают смесь теплой кипяченой водой, настаивают 15-20 минут, а затем настой процеживают. Плотную часть подают на стол с майонезом в виде салата, а настой пьют в теплом или холодном виде.

Настой из одуванчика со свеклой

3 свежих листа одуванчика, 10 желтых цветков одуванчика, 1 столовая ложка тертой свеклы, 2 стакана воды, 1 чайная ложка меда.

Свежие листья одуванчика слегка горчат, но такая горчинка пикантна и полезна, придает неповторимый вкус настою (листья и желтые соцветия одуванчика тщательно моют и мелко рубят); все смешивают с тертой свеклой в сыром виде, заливают теплой кипяченой водой, настаивают 15-20 минут. Настой процеживают, заправляют медом, пьют в холодном или горячем виде, а плотную часть подают с творогом в виде салата.

Грубая пища – великолепный "веник для кишечника". Вегетарианцы не страдают запорами, так как в их рационе достаточно "грубых волокон" – клетчатки, пектиновых веществ, гемицеллюлозы.

Важно проводить день сыроеда. Когда в меню только сырые овощи, травы, корни, листья, побеги, можно варьировать питание в широких пределах, особенно в летне-осенний период, а в зимний период используют сухие, маринованные, квашеные плоды, травы и овощи. Периодически проводить день сыроеда – это и экономно, и полезно, и женщина будет выглядеть так, как знаменитая Клеопатра, которая пользовалась древними рецептами жрецов для очистки кишечника. Естественно, сегодня нам трудно воспроизвести их, но кое-что мы знаем.

Салат Клеопатры

2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка редьки, 1 столовая ложка перловой крупы, 1 яблоко, 1 цветок лотоса (его можно заменить двумя цветками шиповника), 1/2 стакана кислого молока.

Сырую очищенную редьку натирают на мелкой терке, смешивают с нарезанным ломтиками яблоком, добавляют мелко рубленые лепестки лотоса или цветки шиповника. Приправляют салат кислым молоком, смешанным с рубленым чесноком.

1 чайная ложка свежей рубленой мяты перечной, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка мелко нарезанного свежего огурца, 2 столовые ложки рубленого свежего укропа, 1 столовая ложка майонеза.

Все компоненты смешивают и приправляют майонезом.

Салат оригинальный

1 столовая ложка рубленого свежего клевера (цветы, стебли, листья), 1 столовая ложка рубленой свежей лебеды, 1 столовая ложка тертой моркови, 1 чайная ложка рубленого укропа, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, перец молотый красный жгучий.

Все компоненты смешивают, добавляют соль и сметану.

Капустный салат

1 стакан нашинкованной, соломкой белокачанной капусты, 1 луковица, 1 столовая ложка белого сухого вина, 1 столовая ложка кефира.

Капусту шинкуют соломкой, смешивают с вином, кефиром и подают к столу. Мы считаем, что именно такой салат — вариант овощного завтрака и обеда, он поможет скоротать и провести разгрузочный день.

"Свекольная вакханалия", или натуральный завтрак

1 средней величины свекла, 1 чайная ложка сухой мяты перечной, 1 луковица, 1 столовая ложка нежирного творога.

Свеклу очищают и натирают на крупной терке. Сухую мяту тщательно измельчают так, чтобы получить тонкий порошок, и смешивают с нежирным творогом. Луквицу мелко рубят. Овощи соединяют с творогом и подают, как блюдо к столу. Если есть возможность, то украшают листьями малины, смородины, цветами одуванчика (желтые соцветия), крапивой, листочками лебеды. Получается аппетитно, красиво и полезно. Такой салат приводит к потере массы тела и к хорошему сексуальному самочувствию.

"Гимн редьке"

1 средней величины редька, 3 стакана кваса, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 столовая ложка сметаны.

Редьку очищают и натирают на крупной терке, смешивают с рубленым зеленым луком, добавляют квас, сметану и подают к столу.

Не всем понравится без соли, без мяса, без привычного куска белого, пышного хлеба есть такую тюрю, но ради своего здоровья, ради того, чтобы длительное время быть в активной сексуальной форме, мы должны пойти на жертвы. Редька с квасом – пища богатырей. Возрождение тюри – это первый шаг к крестьянскому здоровому питанию и установлению питания мужчины. Готовят тюрю в свежем виде и сразу подают к столу.

Репа с крапивой

1 средней величины репа с листьями, 2 столовые ложки рубленой свежей крапивы, 1 стакан кислого молока, 1 стакан кипяченой воды.

Репу тщательно моют и очищают, молодые листья и стебли крапивы промывают, удаляют загнившие и сухие, желтые части. Оставшиеся листья и стебли мелко рубят, смешивают с натертой на крупной терке репой и заправляют смесью кипяченой воды и молока. Подают в холодном виде, как суп. Ни соли, ни хлеба, ни другой пищи не полагается, такую похлебку подают в разгрузочный день.

Помните, супруги! Чем активнее еда (такой рецепт содержит много витаминов, минеральных веществ, активных компонентов для тела и души), тем легче провести разгрузочный день. Дерзайте и улыбайтесь, ведь с улыбкой легче съесть такое необычное блюдо.

Божественная тыква

1 стакан тыквы, нашинкованной соломкой, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан нежирного кефира.

Очищенную тыкву в сыром виде натирают на крупной терке, смешивают с мелко рубленой луковицей, морковью и заправляют нежирным кефиром. Подают в виде похлебки. Такая еда активна, легка, хорошо действует на работу кишечника, то есть как бы очищает организм от шлаков.

331
Блюдо смело можно назвать "веничком" для кишечника.

Уха

1 средней величины свежемороженая рыба, 1 луковица, 1 картофелина, 2 столовых ложки рубленых свежих листьев березы, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Рыбу океанических или морских пород (можно использовать любую речную рыбу) моют, удаляют внутренности, голову и нарезают поперек тушки небольшими кусочками. Овощи очищают, нарезают пластинками, а лук мелко рубят. Листья березы тщательно промывают и пропускают через мясорубку (иначе они будут жесткие); подготовленные продукты заливают соленой горячей водой, доводят до кипения, варят 8-10 минут и настаивают под закрытой крышкой 15-20 минут. Подают к столу.

Салат из квашеной капусты "Потерпи милый"

1/2 стакана квашеной капусты, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка тертой сырой свеклы. Квашеную капусту смешивают с тертой сырой свеклой и редькой, заправляют растительным маслом.

Мы показали многообразие блюд и кулинарных изделий для разгрузочного дня. Каждая семья сама выбирает приемлемый для нее день, продукты, добавки. Напоминаем, что только сообщая, можно легко и прекрасно провести такой день, получить удовольствие от незнакомой еды, вкусово непривычной. Пусть для вас гарниром будет эротика, а соусом — любовная игра. Только так возможно сохранить хорошую физическую форму для активности в постели.

А теперь несколько общих замечаний:

Худеть нужно осторожно и постепенно. Мужчины не любят худых женщин. Важно, чтобы тело было не отекившим, без складок, а плотное красивое, матовое.

Эротический ужин или таинство любви.

Эротический ужин — это легкий, изящный, красиво оформленный стол, но при этом стол голодный, ведь мы помним, что выбрать можно одно: наслаждение за столом или поэтическое, возвышенное, эротическое наслаждение лю-

бовной ночи. К приготовлению ужина нужно отнестись со всей серьезностью.

Задача эротического ужина — простыми средствами, дешевыми и доступными продуктами создать красивые, поэтичные, влекущие и сексуальные блюда.

Ужин должен быть низкокалорийным, не содержать копченостей, жареных, жирных, сладких изделий. Предпочтение следует отдать травам, кореньям, листьям, съедобным дикорастущим, овощам, а в сезон — ягодам, грибам, всевозможным плодам. Для такого ужина семья приберегает немного пряностей, приправ, чтобы ароматизировать еду, а в полости рта создать натуральный аромат, привлекающий во время страстных поцелуев. Мясо используется, но только нежирные сорта в небольшом количестве, например в виде котлеток, где наполнителями являются овощи. Полностью исключаются любые жареные изделия: из творога, мяса, рыбы, овощей (знаменитый жареный картофель можно назвать "Путь к импотенции"). Рыбные изделия подают на овощной "подушке", отдавая предпочтение дешевой и повседневной рыбе: ставриде, мойве, треске, путассу, хеку и др. Из крупяных изделий предпочтение отдается перловой крупе, гречке, пшену.

Приготовление ужина не должно утомлять. Для этого заранее готовятся приправы, коренья, травы, овощи (их очищают, моют, кладут в холодильник), чтобы быстро приготовить кушанья. Обстановка на кухне создается праздничная.

Важную роль играют музыка и подсветка. Весь создаваемая обстановка должна способствовать ощущению вневременного общения. Немаловажна роль мужчины в таком действе. Он готовит, но подает женщина, одетая в полупрозрачный хитон (халат, рубашку), создающий настрой полутайны, полузапрета, но непременно с акцентом на возможность.

Начинается трапеза с легкого овощного салата, затем подается второе блюдо и легкий напиток. Мы приведем только примерные рецепты. — ведь так важно, чтобы меню ужина семья импровизировала сама.

Салат из свежих огурцов

2 свежих огурца, 1 столовая ложка рубленого репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла.

Огурцы моют, нарезают кружочками и смешивают с рубленым луком, заправляют маслом, добавляют соль по вкусу, но лучше обойтись без нее, приправив салат лимонным

соком или уксусом.

Салат из редьки

2 столовые ложки рубленой редьки, 1 чайная ложка тертого сыра, 1 столовая ложка простокваши. Все компоненты смешивают и подают салат к столу.

Салат из томатов

3 средней величины томата (помидора), 1 средняя луковица, 1 чайная ложка майонеза. Томаты моют и нарезают кружочками, смешивая с рубленой луковицей и заправляя майонезом.

Салат из яблок с тыквой

1 средней величины яблоко, 1 чайная ложка тертой тыквы, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 1 чайная ложка сметаны.

Яблоко с кожицей без семенной коробки быстро, чтобы не потемнело, нарезают ломтиками, смешивают с тертой тыквой, готовой горчицей и заправляют сметаной.

Винегрет сырой

1 столовая ложка тертой свеклы, 1 столовая ложка свежей тертой моркови, 1 столовая ложка квашеной капусты, 1 столовая ложка тертой сырой тыквы, 1 чайная ложка тертой сырой белокачанной капусты, 3 зубочка чеснока, 2 столовые ложки майонеза.

Все компоненты смешивают и быстро заправляют майонезом.

К таким сырым винегретам хороши как небольшая добавка в сезон свежие листья малины, смородины, крапивы, лебеды, подорожника и других трав.

Картофель натуральный "Гимн поцелую"

2 картофелины средней величины, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка тертого хрена, соль по вкусу.

Из очищенного картофеля аккуратно вырезают фигур

фаллоса; картофель отваривают в подсоленной воде так, чтобы не деформировать форму, и подают к столу с тертой редькой, смешанной с хреном, а картофельный отвар наливают в стаканы и подают в теплом виде как напиток. Картофель поливают растительным маслом.

Также можно приготовить и свеклу, редьку, репу, морковь, ведь такие виды овощей легко поддаются скульптурной обработке. Если женщина считает неуместным такой натурализм, возможны любые варианты, подается просто картофель с различными добавками, например квашеной капустой, а эротическая сторона высказывается намеками или улыбкой.

Яйца в тесте

2 яйца, 1 морковь, 1 столовая ложка свежей рубленой крапивы, 1/2 стакана муки, соль, 1 луковица, 2 дольки чеснока.

Готовят тесто: просеянную муку смешивают с пропущенной через мясорубку морковью, добавляют рубленую свежую крапиву (ее можно заменить сухой крапивой), перемешивают массу и постепенной вливают соленую воду тех пор, пока не получается тесто средней консистенции.

Тесто вымешивают и выбивают до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и доске. Яйца тщательно промывают, снимают со скорлупы печать, если она есть, а затем в скорлупе заворачивают в тесто как в пленки. Ставят их в горячую духовку на 15 – 20 минут при температуре 180 – 200 градусов. Готовое изделие смазывают растительным маслом. Подают к столу в горячем виде.

Едят такие яйца вместе, разламывая верхний слой запеченного теста, верхняя оболочка является прекрасным заменителем хлеба. В тесто, как в чашку добавляют рубленую луковицу, тертый чеснок, яйца очищают от скорлупы и едят.

Это ритуальное блюдо важно есть вместе с некоторым эротическим подтекстом.

Курица в тесте

1 цыпленок, 1 столовая ложка тыквы, 1 столовая ложка рубленой белокачанной капусты, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки манной крупы, соль, 1 чайная ложка сливочного масла.

Цыпленка обрабатывают, промывают и аккуратно среза-

ют мякоть с костей так, чтобы "каркас" цыпленка сохранился. Мякоть пропускают через мясорубку вместе с капустой, тыквой, в массу добавляют муку, манную крупу, соль и замешивают так, чтобы получить однородную массу: по консистенции она должна напоминать густую сметану. Подготовленной массой оформляют костяк цыпленка так, чтобы получить его форму. Цыпленка кладут на сухой противень и запекают в горячей духовке 20 - 25 минут при температуре 180 — 200 градусов. Подают на стол цыпленка, предварительно смазав сливочным маслом.

Мясо на овощной "подушке"

1/2 стакана мясного фарша, 1 столовая ложка рубленого репчатого лука, 1 столовая ложка тертой репы, соль, перец красный горький. Мясной фарш (говядина, свинина, баранина) солят, перчат, слегка разводят водой, смешивают с репой, луком и формуют в виде небольших колбасок, которые укладывают на сухую сковороду и запекают 15 — 20 минут в горячей духовке. Подают в горячем виде.

Говядина с репой

1/2 стакана нарезанной мелкими кусочками нежирной говядины, 1 репа. 1 чайная ложка нарезанной зелени петрушки, соль, перец.

Репу очищают и нарезают соломкой, смешивают с нарезанной небольшими кусочками говядиной, добавляют рубленую зелень петрушки. Мясо кладут в кастрюлю, заливают кипящей соленой водой так, чтобы продукты были только покрыты, добавляют перец и быстро доводят содержимое кастрюли до кипения. Варят 5 — 6 минут и настаивают под закрытой крышкой без нагревания 10 - 15 минут. На стол подают в посуде, в которой мясо готовилось.

Баранина с грибами и овощами

1/2 стакана нарезанной небольшими кусочками баранины без костей, 4 сухих гриба, 1 морковь, 1 луковица, 1 картофель, соль, перец.

Баранину без костей нарезают небольшими кусочками, смешивают с нарезанной мелкими кубиками морковью, картофелем, промытыми и мелко рубленными грибами,

луковицей. Продукты укладывают в кастрюлю и заливают кипящей соленой водой с перцем так, чтобы продукты были только покрыты. Быстро доводят до кипения, варят 8 – 10 минут, снимают с огня и настаивают без нагревания 15 – 20 минут. Подают, так, как описано в рецепте "Говядина с репой".

Треска с сухим вином

1 стакан мелко нарезанных кусочков трески без костей, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка свежих листьев крапивы, 1 столовая ложка свежих листьев малины, 1/2 стакана вина, 1 столовая ложка сметаны, соль, перец красный молотый.

Треску без костей нарезают тонкими ломтиками, заливают вином, смешанным со сметаной, добавляют соль, перец, оставляют для маринования на 30 минут.

В форму или сковороду кладут тертую морковь, рубленую луковицу, нарезанные свежие листья крапивы и малины, на растительную "подушку" укладывают подготовленную треску. Сковороду ставят на сильный огонь, закрывают крышкой и тушат 10 – 12 минут после того, как масса закипит. Подают в сковороде, в которой треска готовилась.

Такой способ приготовления рыбы на растительной "подушке" подойдет и для любых видов океанической или речной рыбы.

Рыба отварная на овощной "подушке"

1 средней величины рыба, 1 картофелина, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 столовые ложки кефира, 1 столовая ложка рубленой зелени.

Рыбу обрабатывают, нарезают кусочками и укладывают на овощи, нарезанные кружочками. Заливают соленой кипящей водой так, чтобы кусочки рыбы были только покрыты, быстро доводят до кипения, варят 10 – 12 минут и сразу же подают к столу. Рыбу с овощами выкладывают на блюдо, в отвар добавляют рубленую зелень петрушки, сельдерея или укропа, заправляют кефиром и поливают таким соусом рыбу с овощами.

Это лишь пример блюд для эротического ужина, а выбирать, что больше нравится – вам.

Пельмени

Для теста: 1/2 стакана муки пшеничной, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана пива, 3 яйца, соль.

Для фарша: 1 стакан мясного фарша, 2 луковицы, 1 морковь, 1 столовая ложка тертой тыквы, 3 столовые ложки белого сухого вина, соль.

Муку просеивают и смешивают с манной крупой, пиво нагревают до кипения и быстро выливают в кипящем виде в муку с крупой, перемешивают, добавляют соль, затем постепенно вбивают яйца, снова тщательно перемешивают; если тесто жидкое, добавляют смесь манной крупы и муки. Тесто тщательно вымешивают, чтобы оно не липло к доске и к рукам, затем оставляют при комнатной температуре на час и готовят фарш. Мясо пропускают через мясорубку вместе с луком, тыквой и морковью, добавляют в фарш сухое вино, соль и массу вымешивают.

Цветная капуста с календулой

1 стакан рубленых соцветий цветной капусты, 5 цветков календулы, 1 столовая ложка сметаны, соль

Соцветия цветной капусты тщательно промывают, заливают горячей водой так, чтобы капуста была только покрыта, добавляют рубленые ароматные цветы календулы и быстро доводят до кипения капусту, варят 5 – 6 минут и настаивают в отваре 8 – 10 минут.

Капусту выкладывают на блюдо, а в отвар кладут сметану и поливают капусту полученным соусом.

Перец красный сладкий фаршированный

5 штук перца средней величины, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка рубленых свежих листьев малины, 2 столовые ложки сметаны, 2 помидора.

Перец моют, удаляют семена, фаршируют рубленой морковью, луком, добавляют рубленые листья малины. Затем его укладывают в кастрюлю, заливают горячей водой с солью так, чтобы он был только покрыт, и быстро доводят до кипения, варят 5 – 6 минут и настаивают без нагревания 10 – 12 минут. Перец выкладывают на блюдо и поливают отваром, заправленным сметаной.

Грибы запеченные

10 средней величины свежих грибов, 1 морковь, 1 стакан рубленой свежей белокачанной капусты, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленой репы, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Грибы моют и мелко рубят. Морковь и репу очищают и натирают соломкой, а капусту режут мелкими дольками. Овощи смешивают с грибами, добавляют соль, сметану.

Заливают кипящей водой, чтобы грибы и овощи были только покрыты, и быстро доводят до кипения, варят 6 – 7 минут и настаивают без нагревания 10 – 12 минут.

Грибы и овощи выкладывают на блюдо, поливают отваром, оставшимся от их варки, посыпают рубленой зеленью петрушки.

Гречневая каша с морковью

1/2 стакана гречневой крупы, 1 морковь, 1 луковица,

Крупу промывают и перемешивают с нарезанной соломкой морковью, смесь кладут в кастрюлю, заливают кипящей соленой водой, чтобы уровень воды был одинаков с крупой и морковью, сверху посыпают нарезанным соломкой луком. Быстро доводят до кипения, варят 6 – 7 минут и настаивают без нагревания под закрытой крышкой от 2 до 25 минут (посуду накрывают полотенцем, чтобы сохранить тепло).

Так можно готовить разные виды круп с овощами (репой, тыквой, огурцами, травами и зеленью). Метод "антракта" хорошо подходит к крупам: ведь они длительное время не остывают, при хранении под закрытой крышкой идет процесс размягчения, разваривания круп и овощей. Важно научиться точно дозировать время варки и настаивания.

Творог с морковью и чесноком

2 столовые ложки творога, 2 зубчика чеснока, 1 морковь.

Морковь натирают на терке, смешивают с творогом, добавляют рубленый чеснок и подают к столу.

Кулебяка на двоих

Для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 2 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки

лива, 3 столов
Для начин
белокачанной
курицы, 2 сто
Готовят
крупой. Доба
массу тцате
Тесто должн
и манной кру
вать), то доб
при комнатн
до тех пор,
Готовят
ческие фигу
на небольш
капустой, н
Тесто Р
листья ка
предвари
занные ф
защипыва
30 – 40 ми
кулебяку
лие не ра

Хоро
сбитни,
травами

Сбиг

2 сто
ложка
соотно
воды.
В к
снима
мешин
кой 10
сразу
и зар

пива, 3 столовые ложки кваса, соль.

Для начинки: 3 моркови, 3 репы, 1 стакан шинкованной белокачанной капусты, 1 луковица, 2 яйца, 1/4 небольшой курицы, 2 столовые ложки риса.

Готовят тесто: просеянную муку смешивают с манной крупой, добавляют смесь пива, кваса и сметаны (закваска) и массу тщательно вымешивают (соль добавляют в закваску). Тесто должно быть нежидкое (иначе — добавляют смесь муки и манной крупы), если тесто очень плотное (трудно раскатывать), то добавляют закваску. Тесто оставляют на 3 — 4 часа при комнатной температуре для брожения, затем выбивают до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам и доске.

Готовят начинку: из моркови и репы вырезают эротические фигурки. Курицу обрабатывают и нарезают с костями на небольшие кусочки, рис промывают, а яйца смешивают с капустой, нашинкованной соломкой.

Тесто раскатывают в виде лепешки и кладут под низ листья капусты, а на них постепенно укладывают рис (его предварительно отваривают), сырые кусочки курицы, нарезанные фигурки из овощей, сверху закрывают тестом и защипывают, чтобы не было видно начинки. Пекут кулебяку 30 — 40 минут при температуре 180 — 200 градусов, выпеченную кулебяку смазывают растительным маслом. Готовое изделие не разрезают, а накрывают полотенцем на 30 — 40 минут.

Хорошо подходят для эротического ужина и напитки: сбитни, кисели... Сбитень в старину готовили на меду, с травами и подавали горячим.

Сбитень

2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки водки, 1 чайная ложка сухих листьев мяты, зверобоя, ромашки (в равных соотношениях), 1 чайная ложка тертой редьки, 3 стакана воды.

В кипящую воду добавляют сухие травы, сразу же снимают с огня, добавляют мед, тертую редьку, перемешивают и настаивают напиток под плотно закрытой крышкой 10 — 12 минут. Отвар сливают, добавляют в него водку и сразу же подают. Пьют небольшими глотками, наслаждаясь и заряжаясь энергией.

"Даная ждет Зевса"

2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка тертого хрена, 1/2 чайной ложки тмина, 1 чайная ложка сухого аниса (семена), 3 стакана воды.

Хрен натирают, смешивают с сухими семенами аниса, тмина, добавляют горячую воду, быстро доводят до кипения, снимают с огня, вводят мед и оставляют настаивать 10-12 минут. Пьют небольшими порциями в горячем виде.

Сбитни готовят с добавками как фруктов, так и овощей.

Если есть возможность, советуем использовать различные компоненты.

Кисель овсяный

1 стакан овсяных хлопьев, 2 стакана молока, 1 морковь, 1 свекла, 1 стакан воды, соль по вкусу, 1 столовая ложка сухой календулы лекарственной. Овсяные хлопья заливают холодной водой, добавляют молоко, сухие цветки календулы лекарственной и в течение часа настаивают при комнатной температуре, пропускают через мясорубку вместе с очищенной морковью и свеклой. В полученную массу добавляют молоко и оставляют на сутки при комнатной температуре для заквашивания. Затем процеживают сквозь марлю. Молочко, то есть то, что отделилось от жома, солят, ставят на водяную баню и доводят до кипения при помешивании. Напиток готов. А жом используют в приготовлении лепешек. В него добавляют муку до тех пор, пока не образуется тесто, как на пирожки. Тесто замешивают, дают несколько часов побродить и пекут на сухом противне лепешки. Такие лепешки заменяют полным мужчинам хлеб, ведь они низкокалорийны, с большим содержанием клетчатки, пектиновых веществ, клеточных оболочек, они необходимы для хорошей работы кишечника.

В качестве добавок к киселю советуем использовать широкий ассортимент овощей, плодов, грибов, ягод.

Кофе с травами

1 столовая ложка молотого кофе, 1 чайная ложка сухой душицы обыкновенной, 1/2 чайной ложки листьев лимонника (в сухом виде).

Кофе сме-
ной и изме-
стаканами гор-
дят до кипен-
минут. Кофе п-
Чай и коф-
менте, испо-
корней, стеб-
петворить
готовить од-
времена су-
и кофе мож-
вина.

Пригото-

Пригото-
композици-
мужчин, п-

Напит-

2 стол-
малины,
ложка су-
кончике
В кип-
кипения
минут. С
виде. О
пропус-
твом м-

Сло-

1 ч-
сухих
чайна-
ловая
крапи-
Гр-
комп-

Кофе смешивают с сухими листьями душицы обыкновенной и измельченными листьями лимонника, заливают двумя стаканами горячей воды, медленно, при помешивании доводят до кипения и сразу снимают с огня; настаивают 5 – 6 минут. Кофе процеживают и пьют, слегка подслащивая сахаром.

Чай и кофе с травами готовят в самом широком ассортименте, используя весь набор ассортимент трав, листьев, корней, стеблей, а вкус и аромат подбирают так, чтобы удовлетворить потребности каждого. Для женщины можно готовить один напиток, а для мужчины – другой (во все времена существовали напитки для мужчин и женщин); к чаю и кофе можно добавить несколько капель коньяка, ликера, вина.

Приготовление сексуальных напитков

Приготовление любовных напитков начинают с простых композиций, с тонизирующих напитков, которые возбуждают мужчин, пригодных для сексуальной неги и любви.

Напиток сексуальный

2 столовые ложки коньяка, 1 чайная ложка сухих листьев малины, 1 чайная ложка сухих цветов календулы, 1 чайная ложка сухих листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на кончике ножа.

В кипящую воду кладут сухие травы, тмин, доводят до кипения, сразу же снимают с огня и настаивают 20 – 25 минут. Отвар сливают, добавляют коньяк и подают в теплом виде. Оставшуюся гущу, распаренные листья, цветки, тмин пропускают через мясорубку, смешивают с равным количеством меда, подают к чаю вместо варенья.

Сложный напиток

1 чайная ложка сухих листьев брусники, 1 чайная ложка сухих листьев шиповника, 1 чайная ложка тертой свеклы, 1 чайная ложка сухих листьев шалфея, 1 грецкий орех, 1 столовая ложка сухих ягод черники, 1 чайная ложка сухой крапивы, 5 стаканов воды, 1 чайная ложка меда.

Грецкий орех очищают и ядро рубят, смешивают со всеми компонентами, кроме меда, заливают горячей водой, дово-

дят до кипения и сразу снимают с огня. Настаивают 10 – 15 минут. Отвар сливают, а разбухшие компоненты напитка пропускают через мясорубку и подают как варенье к чаю, чуть-чуть подслащивая сахаром, вареньем, джемом.

Пьют напиток теплым, смакуя, наслаждаясь. Он ароматен, приятен, бодрит, возбуждает, а состав подобран так, что хорошо действует на мужскую потенцию.

Женщина готовит напиток свежим, рассчитывая на эротическую игру и прелюдию к сексу, ведь такой напиток не только насыщает, но и создает состояние легкого опьянения, радости, подъема.

Напиток фруктовый "Сюрприз для любовницы"

1 яблоко средней величины, 10 свежих черешен, 1 чайная ложка тертой сырой груши, 1 грецкий орех, 1 чайная ложка мелко рубленых веточек можжевельника, 3 столовые ложки водки, 3 стакана воды.

Яблоки, груши, можжевельник мелко рубят, добавляют черешню без косточек, рубленый орех и заливают горячей водой, быстро доводят до кипения, сразу снимают с огня, настаивают без нагревания 10 -15 минут. Отвар сливают, добавляют водку и подают в теплом виде.

Напиток готовит мужчина, и пьют его вместе накануне любовной ночи. Напиток расслабляет, активизирует мужчину, делает его ласковым, домашним, любимым, усиливая радость общения. Напиток мужчина подает в постель.

Мужской лирический напиток

1 свежее яблоко, 1 столовая ложка квашеной капусты, 1 грецкий орех, 1/2 стакана томатного сока, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка тертой репы, 1 чайная ложка смеси сухих трав: мяты перечной, зверобоя продырявленного, листьев малины (в равных соотношениях), 2 стакана воды, 1 столовая ложка тертой сырой моркови.

Яблоки натирают или режут тонкими ломтиками, морковь и репу очищают и нарезают соломкой; сухие травы измельчают; все компоненты смешивают, добавляют горячую (60 – 70 градусов) воду, орех, квашеную капусту, быстро доводят до кипения и настаивают без нагревания 10 -12 минут. Напиток процеживают, добавляют в него мед, томатный сок, перемешивают и подают.

Напиток для солидного мужчины

3 столовые ложки коньяка, 2 стакана воды, 1 столовая ложка тертой моркови, 1 яблоко, 1 чайная ложка тертого хрена, 1/2 чайной ложки тмина.

Тертое яблоко и морковь смешивают, быстро наливают горячую воду, чтобы яблоко не потемнело, вводят мелко истолченную сухую крапиву, тертый хрен, тмин. Смесь доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 10 – 12 минут. Отвар процеживают, смешивают с коньяком. Такой напиток женщина подает мужчине. Компоненты, входящие в состав напитка, создают состояние радости, хорошего настроения, возвышенности и легкости. Его пьют накануне любовной ночи и в момент ее, когда каждая остановка для отдыха может сопровождаться несколькими глотками. Пьют его в теплом виде.

Напиток для зрелой женщины "Огонь и пламя"

1 стакан виноградного сока, 1/2 стакана красного сухого вина, 1 грецкий орех, 1/2 чайной ложки сухого зверобоя продырявленного, 1 чайная ложка сухих желтых соцветий одуванчика, 1 чайная ложка семян тыквы без оболочки, 1 чайная ложка сухой черники, 3 стакана воды, 1 чайная ложка меда.

Все сухие травы, плоды, семена соединяют, мелко толкут, чтобы облегчить экстракцию напитка, заливают горячей водой, добавляют измельченный грецкий орех (ядро) и быстро доводят до кипения, сразу снимают с огня и настаивают под плотно закрытой крышкой около 20 минут. Затем в напиток добавляют теплое вино, мед и подают его к столу.

День, предшествующий любовной ночи неплохо начать с бани. И, конечно, вам необходим набор эротических блюд, в первую очередь – напитков. Вот примерные рецепты для такого дня:

Напиток овощной "Эротический сон"

1 столовая ложка тертой сырой моркови, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 столовая ложка сухой крапивы, 1 чайная ложка меда, 1 стакан молока, 4 стакана воды.

Овощи смешивают с крапивой, заливают кипящей водой и сразу же ставят на огонь. Быстро доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 8-10 минут. Отвар сливают, а жом, плотную часть, используют для приготовления лепешек.

Отвар смешивают с теплым молоком, приправляют медом и пьют медленно, наслаждаясь им до бани. Отвар можно приготовить и пить горячим.

Напиток "Хвойный"

1 чайная ложка сухой мяты, 1 чайная ложка сухого можжевельника, 1 чайная ложка сухих плодов шиповника, 4 стакана воды, 1/2 стакана сухого красного вина. Сухие травы смешивают, а плоды шиповника измельчают, заливают горячей водой, доводят до кипения, настаивают 15-20 минут, сливают отвар, смешивают его с вином и пьют в горячем виде, а травы снова заливают горячей водой и повторяют приготовление.

Такой напиток пьют перед баней вместе, наслаждаясь, медленными глотками, в хорошем настроении.

После него можно съесть небольшую порцию салата из овощей, плодов приправленных растительным маслом и кусочками ржаного хлеба. Такого рациона достаточно, чтобы пойти в баню и привести себя в порядок.

По такому (вегетарианскому) принципу можно готовить десятки кушаний в зависимости от настроения, времени года и финансовых возможностей семьи. Например запрещается употреблять перед баней:

- консервы;
- копчености;
- мучные калорийные изделия со сдобой: печенье, пряники, вафли, кексы, булки, куличи, пироги и т. д.;
- жареное и вареное мясо, соленые изделия и т. д.

Желательно перед баней включать в свой рацион молочные продукты, рыбу и рыбопродукты, морские продукты, яйца и крупы. Еду готовят сообща.

Обед. Он может быть самым разнообразным, однако необходимо избегать перегрузки и переедания. Это легче выполнить, если на столе не будет соблазнов: вина, жареных, копченых, соленых, сладких, жирных изделий, а будет легко усваиваемая пища, которой много не съешь — она быстро насыщает, не провоцирует "зверский" аппетит.

Перед ноч
противном слу
цвет лица, по
чтобы это пре
берется 2-3
пшена, 2-3 с
ют и уклады
репу, редьку
же "подушкой
ее было с из
Приготовлен
едят в течен
количествах
пает желе
помощи сп
муки и ово
вообще раб
набор сырь
баклажаны
краснокача
всевозмож
не шинкую
цам полос
лучше кус
Сырые ов
и заменяю
ный запах
бороться
дикораст
использу
щам, как
молодые
характер
его хоро
добавля
Лист
других
пищей.
чатки,
женщи
рублен
Пригод
дуба

Перед ночью любви необходимо очистить кишечник, в противном случае возможны тяжелый запах кожи, сероватый цвет лица, потение ног и дурной запах изо рта. Для того чтобы это предотвратить проводится крупяноовощной день. Берется 2-3 ложки перловой крупы, 2-3 столовые ложки пшена, 2-3 столовые ложки овса. Крупы тщательно промывают и укладывают на овощную "подушку" (свеклу, морковь, репу, редьку шинкуют соломкой), а сверху накрывают такой же "подушкой", заливают кипящей соленой водой так, чтобы ее было с избытком, и варят не перемешивая 10-12 минут. Приготовленную пищу заправляют растительным маслом и едят в течение дня, как только чувствуется голод. В больших количествах этого блюда не съесть, зато оно слабит, наступает желаемое облегчение. Очищают кишечник и при помощи специальных лепешек, которые пекут из ржаной муки и овощей, такие лепешки сытны и полезны. А чтобы он вообще работал безотказно, ежедневно включайте в рацион набор сырых овощей: свеклу, морковь, репу, редьку, тыкву, баклажаны, кабачки, огурцы, капусту белокачанную, капусту краснокочанную, капусту брюссельскую, капусту кольраби, всевозможные салаты. Сырые овощи едят очищенными, но не шинкуют и не натирают, чтобы дать работу зубам, мышцам полости рта, деснам. Начинать и заканчивать трапезу лучше кусочком сырых овощей, хороши они и как гарнир. Сырые овощи прекрасно очищают полость рта от микробов и заменяют патентованные зубные пасты, удаляют неприятный запах, помогают содержать зубы в состоянии белизны, бороться с зубным кариесом. Очень полезны и съедобные дикорастущие растения. Так, листья дудника лесного используют для приготовления лепешек, как добавку к овощам, кашам. Собирают его весной. У кипрея узколистного молодые побеги, листья — все идет в пищу. Для кипрея характерна самобытная ароматическая и вкусовая гамма, его хорошо смешивать с овощами, молочными продуктами, добавлять небольшими дозами к мясным и рыбным кушаньям. Листья и молодые побеги ежевики, малины, смородины и других ягод смело можно назвать благородной и полезной пищей. Аромат их листьев очень силен. В листьях много клетчатки, поэтому добавка их в пищу нормируется, и каждая женщина начинает с малого — одной чайной ложки мелко рубленных листьев (их можно пропустить через мясорубку). Пригодны к употреблению и листья яблони, ореха, вишни, дуба, шиповника и др. Они терпкие, горьковатые, длитель-

ное время сохраняют во рту свой аромат.

Кислица обыкновенная добавляется к разным кушаньям, приятная и полезная кислинка — прекрасная возможность готовить из нее напитки любви для мужчины.

Молодые листья и цветы клевера лугового, листья лопуха большого, листья и побеги черемши, листья и молодые побеги марьи белой (лебедеи) используют в натуральном виде или пропускают через мясорубку и такую пасту смешивают с жирами (например, со сливочным маслом или маргарином), добавляют в творог, едят с кашами. Одуванчик лекарственный можно собирать весной и летом. В пищу используют и желтые соцветия, и листья, и корневища. Его смело нужно вводить в рацион без всякой тепловой обработки, лишь тщательно промыть и подать к столу.

Полезны мать-мачеха (листья), подорожник, сныть обыкновенная. Листья мать-мачехи используют как в свежем виде, так и в сушеном, добавляют в супы, запеканки, соусы, отвары, напитки, взвары.

Подорожник мы советуем использовать, как съедобную салфетку, как подкладку в приготовлении бутербродов, как оболочку для голубцов и т. д.

У полыни-эстрагона применяют листья и побеги. Небольшая горечь помогает организму справиться с переработкой жиров, и привыкнуть есть такое растение несложно.

Цикорий обыкновенный (молодые листья и побеги) используют в рационе в натуральном виде, например для приготовления салатов.

Щавель (молодые листья и побеги) — прекрасная приправа ко многим кушаньям.

К сырым растениям подходят любые приправы: сметана, простокваша, соки, лимон, масло растительное, горчица и т. д. Солят такие салаты умеренно. Мелко рубленые или пропущенные через мясорубку растения заливают кипяченой теплой водой, настаивают около 20-30 минут, отвар сливают и пьют с медом, сахаром, другими добавками, а плотную часть используют в приготовлении лепешек, добавляют в сырники, каши для приготовления запеканок.

Не останавливайтесь на узком ассортименте продуктов — в лесу, за городом легко собрать много живительной пищи.

Виды Л

Древн

Зрелое — это
страсть, буря
во имя себя. Ч
наши сегодняш
красочные глыб
гроздо режес
Фольклор —

своему психо
девушки. У п
и именно сн
любви.

Агага — а
жертвенност
любовь не р
на материнс

У греков
ным чувств
альтруистич
менитом по
зовал имен
называли а

Сторож
внимания к
напоминал

Греки н
их между с
тягостет п
строга или

Со вре
же есть р
очерке "С
нократия

любвинос
других пи
нять, как

В 70-
главных

Люб
это люб
"любовь

привяза
медленн
глубину

Люб
навстре
подсозн

ПРИЛОЖЕНИЕ

Виды любви

Древние греки различают четыре вида любви: эрос, филиа, агапэ, сторгэ.

Эрос — это восторженная любовь, влюбленность телесная и духовная страсть, бурная тяга к обладанию любимым человеком. Это страсть больше во имя себя, чем во имя другого, в ней много эгоцентризма. Если учитывать наши сегодняшние знания, это как бы страсть по мужскому типу, страсть в ключе пылкого юноши или молодого мужчины; она бывает и у женщин, но гораздо реже.

Филиа — любовь-дружба, более духовное и более спокойное чувство. По своему психологическому облику она стоит ближе всего к любви молодой девушки. У греков филиа соединяла не только возлюбленных, но и друзей, и именно она была возведена Платоном на высшую ступень в учении о любви.

Агапэ — альтруистическая (бескорыстная), духовная любовь. Она полна жертвенности и самоотречения, построена на умилении и прощении. Это любовь не ради себя, как эрос, а ради другого. По своему облику она похожа на материнскую любовь, полную великодушия и самоотверженности.

У греков, особенно во времена эллинизма, агапэ была не только любовным чувством, но и идеалом гуманной любви к ближнему, предвосхищением альтруистической христианской любви. (Апостол Павел, который в знаменитом послании к коринфянам восхвалял человеческую любовь, использовал именно греческое слово "агапэ"). Другие мировые религии также называли альтруистическую любовь высшим из земных чувств человека.

Сторгэ — любовь-нежность, семейная любовь, полная мягкого внимания к любимому. Она росла из естественной привязанности к родным, напоминала родственные тяготения многих юношей и девушек.

Греки не выводили свои виды любви из темпераментов и не связывали их между собой. Можно, пожалуй, предположить, что к любви-эросу больше тяготеет пылкий сангвиник или холерик, к филиа — спокойный флегматик, к сторгэ или к агапэ — нежный и чувствительный меланхолик.

Со времен античности никто не пытался по-настоящему понять, какие же есть разновидности любви. Интересные высказывания у Стендаля в очерке "О любви", французский социолог и философ Прудон в книге "Порнократья, или Женщины в настоящее время" очень яркими красками описал любовное чувство. Любовную эссеистику можно найти в произведениях других писателей и поэтов. И только в наше время психологи стали выяснять, какие бывают психологические виды любовных чувствований.

В 70-е годы канадский психолог и социолог Джон Алан Ли описал 6 главных видов любви; в их перечень вошли почти все греческие виды.

Любовь-сторгэ у него — как бы наследница греческой сторгэ и филиа; это любовь-дружба, любовь-понимание. Прудон говорил о ней, что это "любовь без лихорадки", без смятения и безрассудства, мирная и чарующая "привязанность". Возникает она постепенно — не как "удар стрелы", а как медленное вызревание цветка, прорастание корней в почву и уход их в глубину.

Любящие такой любовью вслушиваются друг в друга, сближаются идя навстречу. У них царит тесное общение, глубокая душевная близость, они подсознательно ищут везде и во всем пути наименьшей боли.

Для них нет рутины, им нравится обычный ход домашних дел, и привычка не гасит их чувства. Они испытывают удовольствие, зная близкого, предвидя, как он отзовется на их поступки. У такой любви особая прочность, и она может перенести даже очень долгую разлуку, как перенесла ее знаменитая любовь Пенелопы к Одиссею, древний прообраз нынешней сторгэ.

"Сторгиане" глубоко доверяют друг другу, они не боятся неверности, зная, что их внутренняя тяга не угаснет от увлечения. Секс в такой любви ясен и прост, любящие считают его продолжением душевной близости, и он входит в их отношения не сразу, а на поздних ступенях сближения.

Любовь-сторгэ — чувство незротическое, и в нем очень сильна дружеская привязанность, "сотрудническая" близость. И расставаясь, сторгиане не делают врагами, а остаются добрыми приятелями. В этом описании любви хорошо переданы внешние проявления любви-дружбы, но не ее внутренний облик. Перед нами не любовь-чувство, а любовь-отношение, не своеобразие чувств, а своеобразие отношений любящих. И эта любовь-отношение дана в отрыве от характера человека, от его темперамента, как лучи в отрыве от звезды, которая их испускает.

Подход к любви здесь частичный, только "отношенческий", в нем нет сплава любви-чувства с любовью-поведением.

Но и такой половинный подход может приносить пользу, пока не появится возможность полноты. Любовь-сторгэ испытывают однолюбы и "долголюбы", и она способна приносить долгое счастье. Возможно, что чистые виды любви встречаются не часто, и чаще любовь бывает смешанной: к основе одного вида любви могут добавляться черты других ее видов.

Второй вид любви — любовь-агапэ. Как и у греков, она сосредоточена на "ты", полна альтруизма и обожания любимого. Любящий такой любовью готов простить все, даже измену, готов отказаться от себя, если это даст счастье другому.

Такая любовь-самоотречение сегодня редка. Из 112 канадцев и англичан, которых исследовал Д. Ли, только у 8 человек — т.е. у 7% — были ее признаки. Она чаще бывает женской, но встречается и у мужчин. Такую любовь, тяжелую, трагическую, перенес Жуковский, но, пожалуй, самый яркий ее пример — любовь молодого Чернышевского, которая запечатлена в его юношеском "Дневнике моих отношений с тою, которая составляет сейчас мое счастье".

Любовь эта полна самоотречения — избыточного, чрезмерного, готовность пожертвовать ради любимого своим чувством, не требуя никакой ответной жертвы. "Помните, — говорит он ей, — что вас я люблю так много, что ваше счастье предпочитаю даже своей любви". Эта великолепная формула охватывает саму суть любви-агапэ, но она передает и ее двойственность и неравновесие.

Любовь-агапэ во многом похожа на сторгэ: в ней громко звучат духовные и душевные созвучия, она полна выносливости и терпения, негаснущей привязанности. Но ее чувства более горячи, чем сторгэ, они могут достигать почти религиозного пыла, и телесный огонь у агапэ может быть сильнее, чем у сторгэ. Душевностью своих чувств агапэ напоминает сторгэ, а силой, накалом больше похожа на эрос.

Любовь-эрос — это пылкое чувство, которое долго и бурно горит в человеке. Люди, которые испытывают его, не очень влюбчивы и могут долго жить без любви; но, когда они влюбляются, любовь захватывает всю их душу и все тело. В любви-эросе очень сильна тяга к телесной красоте, и телесные тяготения стоят в ней на первом месте, особенно в ее начале. Вместе с тем это любовное чувство окрашено эстетическими красками —

влечение к кр
его женствен
любви, в кото
духовностью
Замечен
детство, или
оттого, что
душой, каж
ней молоде
оздоровлив
У любви
Эросияне я
ощущение
ее миг поло
Любовь
мало скло
человека н
бов"

В тако
человека.
боязни по
эросом. О
отыскивае
Он хо
важны во
сегодня, в
вдох лю
смысла.

Здес
тва, спла
походить
привыче

Глав
редко, н
ную бол
эту люб
любие

По
Она, ви
у люде
эмоцио

Сл
—боле
входил
они эт

симпт
Но лю
фанта
мени

фанта
безум
Т
эпид
Спа

влечение к красоте формы, изяществу линии, к мужественной силе тела или его женственной округленности. Любовь-эрос — словно дочь эллинской любви, в которой влечение к телу было до краев переполнено эстетической духовностью.

Замечено, что у тяготеющих к любви-эросу часто бывало счастливое детство, или же они были детьми счастливых родителей. Может быть, оттого, что в детстве они купались в счастье, они и тянутся к нему всей душой, каждой клеткой тела. Любовь для них — культ, они чувствуют себя в ней моложе, и действие ее целительно; не только омолаживает, но и оздоравливает, избавляет от половых сбоев.

У любви-эроса пылкая двойная оптика, сильное магнитное притяжение. Эросияне ярко помнят день первой встречи, мгновение первого поцелуя, ощущение первой близости; любовь для них — праздник, потому и каждый ее миг полон радужной праздничности.

Любовь-эрос чаще всего моногамна, относящиеся к ней склонны или мало склонны к боковым влюбленностям: но она может повторяться у человека несколько раз, она бывает обычно не у однолюбов, а у "долголюбов"

В такой любви очень обострена душевная зависимость от близкого человека. Любящий делает все для любимого — и от любви к нему и от боязни потерять его, особенно когда тот любит его другой любовью, не эросом. Он все время ищет, чем усладить близкого, дарит ему подарки, отыскивает новые блюда, придумывает новые развлечения...

Он хочет все знать о любимом, хочет и ему раскрыть все о себе. Ему важны все мелочи быта, все подробности того, что с ней и с ним было — сегодня, вчера, давно. Ведь каждый миг их жизни — это миг культа, каждый вздох любимого — вздох мировой величины, и он бессознательно полон смысла.

Здесь правит тяга к полному слиянию душ, к максимальному, до тождества, сплаву двух существований. Поэтому они хотят, как можно больше, походить друг на друга — вплоть до стиля и цвета одежды, до малейших привычек, интересов, занятий.

Главная радость жизни для них — в любимом, поэтому они разлучаются редко, ненадолго. При разрыве они испытывают тяжелую, почти смертельную боль, и трагедия разрыва страшнее смерти. Впрочем, люди, питающие эту любовь, обычно жизнелюбы, в их любви нет одержимости, и их жизнелюбие помогает им заживлять раны.

По своему облику любовь-эрос — это как бы пылкая юношеская любовь. Она, видимо, чаще бывает у юношей, чем у зрелых, а среди зрелых — чаще у людей горячих и долгих чувствований, с сильной душевностью, пылкой эмоциональностью.

Следующий вид любви — *мания*, *любовь-одержимость* (от греч. "мания" — болезненная страсть). Древние греки знали об этом чувстве, хотя оно и не входило в их классификацию. "Тейа мания" — безумие от богов — так звали они эту любовь. Платон и Сафо (греческая поэтесса) увековечили ее симптомы — смятение и боль души, сердечный жар, потерю сна и аппетита. Но любовь-манию открыли человечеству арабы с их горячими чувствами и фантастическим сфокусированием всех сил души в узкий пучок. "Я из племени Бен Азра, полюбив, мы умираем" — так отпечатались в поэзии эта фантастическая любовь. Испытав ее, любящий становится меджуном — безумцем, а иногда в самом деле теряет рассудок.

Тысячу лет назад, в конце первой эры, эта любовь вспыхнула как эпидемия, захлестнула всю арабскую поэзию, проникла в искусство Персии, Средней Азии, Грузии, трубадуров. Такую любовь питал позднее и ге-

тевский Вертер, и купринский Желтков, и многие герои мрачной романтической поэзии.

И в жизни такая любовь берет человека в плен, подчиняет себе. Это очень неровное чувство, оно все время мечется между вспышками возбуждения и подавленности. Любящие таким чувством часто ревнивы и поэтому не выносят разлуки; при раздорах они могут сгоряча предложить близкому человеку расстаться, но тут же до дрожи пугаются этого.

У таких людей обычно сниженная, в чем-то болезненная самооценка, ими часто правит ощущение неполноценности, скрытое или осознанное. Они повышенно тревожны, ранимы, и от этого у них бывают психологические срывы и сексуальные трудности. Их неуверенное в себе чувство может быть и воинственным, собственническим, ими может править болезненный я-центризм. Неврастеничность иногда рождает в них изломанную, любовь-ненависть, болезненное тяготение-отталкивание, лихорадку несовместимых чувств.

Такое чувство, видимо, чаще встречается у неуравновешенных интровертов-дистонов, людей нервного или холерического темперамента, которые обращены в себя и полны внутреннего разлада. Она часто бывает у юных и их избыточной неуверенностью в себе. Наверно, сейчас, когда люди становятся более нервными, такое чувство чаще вкрапливается в личные отношения.

Мания редко бывает счастливой: это пессимистическая, саморасшатывающая любовь, ее испытывают люди, у которых тусклая энергия светлых чувств. В выборке Дж. Ли почти все они, в отличие от эросиян, были недовольны жизнью, не жизнелюбивы. Но темные слои мании можно ослабить, привив к ней веточки светлых чувств. Для этого нужно истребить одну из главных ее основ — болезненное чувство неполноценности. Надо усилить подспудное самоуважение человека, уверить ранимые слои его подсознания, что его любят понастоящему. И, если удастся создать в его душе чувство защищенности, уверенного спокойствия, он ответит на это самой горячей, самой преданной любовью — любовью спасенного от беды.

И еще один вид любви назван греческим словом — *прагма* (дело, практика). Это спокойное, благоразумное чувство. Если в любви-мании самодержавно царят чувства, подчиняющие себе разум, то в прагме царит разум, а чувства покорны ему.

Настоящий прагмик не может любить того, кто любви недостоин. Он до мелочей видит всю ценность человека или отрицает ее. Любовь для него — столько же дело головы, сколько сердца, и он сознательно руководит своим чувством.

Он хорошо относится к близкому: помогает ему раскрыть себя, делает добро, облегчает жизнь, остается преданным ему в испытаниях.

Для прагматиков очень важен разумный расчет, причем не эгоистический, а трезво-житейский. Они стараются все планировать и могут, скажем, отложить развод до того, как перейдут на другую работу, кончат учебу, вырастят ребенка...

С тех же позиций пользы они мирятся и с половыми сложностями своей жизни. Допустим, если муж хороший добытчик, но плохой любовник, жена может решить, что главное он делает хорошо, а остальное не так уж и важно. А если жена прохладнее мужа относится к телесным радостям, он тоже мирится с этим. потому что она хорошая мать.

Любовь-прагму испытывают или очень спокойные, или очень рациональные люди, или те, у кого умеренная нервная энергия, небольшая пылкость чувств. У них сильное самоуправление чувствами, как раз потому, что эти чувства ослаблены.

Прагма — это нормальное, естественное для человека чувство, но как бы флегматизированная любовь, и она может быть очень прочным и долгим чувством. Прагматики могут жить в добрых отношениях, быть внимательными спутниками, хотя не яркими, как бы без душевной молодости, без юности чувств. Они любят зрелым устоявшимся чувством, они как бы начинают с последних возрастных ступеней любви, но зато могут стоять на них до конца жизни. Это чувство может быть и блеклым, и по-настоящему добрым, надежным, в этом его схожесть со строга. У привязанности-прагмы есть еще одно преимущество перед другими любовными чувствами: те со временем остывают, слабнут, а прагма, наоборот, может делаться теплее, душевнее.

Такое чувство встречается часто; и в старости, когда энергия снижена, и в зрелые годы — в тех семьях, которые строятся на житейски-хозяйственных отношениях; и вообще у людей рационального склада, а их сейчас все больше.

В прошлом прагма была, пожалуй, самым частым супружеским чувством, и под ее знаком брак состоял десятки веков, особенно в патриархальной крестьянской семье, которой правили добрые нравы. Нынешняя прагма растет из главной психологической тяги современных людей — тяги к глубокой душевной совместимости. Девиз прагмы — как можно более полная совместимость, и на нем стоит вся теперешняя служба знакомства и брака.

Следующий вид любви — лудус; Овидий (римский поэт) в "Искусстве любви" называл его любовной игрой. Человек здесь как бы играет в любовь, и его цель — выиграть, причем выиграть как можно больше, потратив как можно меньше сил.

Лудуане хотят радужных и беззаботных отношений, легких, как полет бабочек. Они влекутся к одним только радостным отношениям, и их отпугивают более серьезные чувства. Выраженные лудуане стремятся завести двух, а то и трех возлюбленных сразу.

"Любовь к нескольким", книга-наставление XVII в., в которой говорилось, что два влюбленных лучше, чем один, а три надежнее, чем два. Они дают двойную гарантию успеха: во-первых, при любой осечке с одним его заменит другой, во-вторых, разделяя между ними симпатию, можно не бояться глубокого увлечения, излишней привязанности.

Лудуанин — человек кратких ощущений, он живет мгновением, редко заглядывает в будущее и почти никогда не знакомит возлюбленного со своими далекими планами.

У него нет ревности, нет собственнического отношения к возлюбленному: он не распаивает перед ним душу и не ждет от него откровенности. Часто нетребователен, или не очень требователен, а то и неразборчив. Внешность партнера ему важна меньше, чем собственная независимость.

У него особенное отношение к телесным радостям. Они для него не высшая цель и не часть эмоциональных отношений. Это часть его игры, одно из его русел, и он не вкладывает в них душу, легко относится к ним. Ему дороже удовольствие от самой игры, чем промежуточные выигрыши, его больше влечет легкость игры, чем ее результаты. Поэтому он неяркий и однообразен сексуально, редко старается углубить свое любовное искусство. И если партнер не испытывает с ним радости, он не стремится дать ему эту радость, а делает то, что легче — ищет другого.

Лудуанин почти всегда самодоволен, высоко оценивает себя, он никогда не испытывает чувства неполноценности, даже когда явно неполноценен. Наоборот, такие люди полны чувства сверхполноценности. Те из них, которые встретились Дж. Ли, были самоуверенны и никогда не жалели о пройденном пути. По их словам, у них было среднее детство, ни счастливое,

ни несчастное, а своей нынешней жизнью они довольны, потому что, кроме случайных срывов, в ней все хорошо ...

Лудус чаще оценивают не как любовь, а как любовное поведение. Лудуане не могут любить, в их душах нет струн, на которых разыгрывается это чувство. В них царят струны простейших наслажденческих переживаний, и они занимают там свое законное место, а так же место более глубоких, более сложных чувств.

Эти чувства я-центричны, они не дают душе углубить себя главными человеческими переживаниями, которые построены на сопереживании — радостью от чужой радости, печалью от чужой печали.

Нынешние лудуане-игроки — это упрощенная разновидность аристократической французской любви XVIII в., утонченная любовь-игра, полная хитроумия и риска, стремящаяся к изысканным наслаждениям души и тела. У нее были витиеватые каноны и правила, и они делали из нее изощренное искусство общения, превращали в состязание соперников, которые идут к одной цели, но хотят невозможного — и выиграть вместе, и обыграть друг друга.

Такая любовь-игра ярко запечатлелась в мемуарах и в беллетристике XVIII в. и, пожалуй, ярче всего в "Опасных связях" Шодерло де Лакло и в "Парижских картинах" Ретифа де ля Бретона. Типичным лудуанином был и известный итальянец Казанова, записками которого зачитывалась в XVIII — XIX вв. образованная Европа. Теперешние игроки — это чаще всего примитивные донжуаны, которые, в духе нынешней массовой культуры, далеки от изобретательности в приемах и избирательности во вкусах.

Любовные игры

(Из трактата Мухамеда Али Ибн Сааха "Три ветки персика" и индийского трактата "Кама-Сутра")

Трактат первый: ласки, объятия

Парачхеда (первая ласка)

1. Первая ласка заключается в касании руками тела девушки.
 - Пробуждающая — юноша кладет руку на голову девушки.
 - Приближающая — юноша кладет руку на плечо девушки.
 - Объяснение в любви — юноша кладет руку на удаленное от него плечо девушки.
 - Если юноша берет девушку рукой выше локтя — это просьба побыть с ним.
 - Если юноша только касается руки девушки — просьба быть приветливее.
 - Знак близости — юноша кладет руку на тот бок девушки, который от него дальше.
2. Менее скромные ласки называются "тревожащими движениями".
 - Если юноша проводит по лбу девушки, гладит ее волосы и похлопывает по щекам — покровительство.
 - Надежда — юноша проводит по спине, бокам, рукам и плечам девушки, случайно касаясь ее груди.
 - Свидание взглядов — юноша рукой поднимает подбородок девушки.
 - Приближающая близость — юноша проводит пальцами по шее девушки.

Парачхеда

1. Этот вид объятий стоя, "внутренними". Если юноша является скромным

ка". Если юноша Если юноша Если юноша обнимая спину Если юноша Если юноша девушка стоя

Объятия жест" выража "Царское" — "Тайное" вы

2. Руки юноши, выпячиваясь, при

Повисши

Руки дев

Руки дев

Руки дев

Если ру

Если на

Если де

Если ю

упругость

живота о е

Если д

дышит и т

позволяет

с его — "ма

Если д

нем — "пр

Если

"сплетен

Если

ставит н

дереву".

Объ

"Работа

к счастье

девушка

3. Т

юноша

ее груд

приг

Парачхеда-виджака (объятия и ласки стоя и сидя)

1. Этот вид ласк заключается в прижати тела и рук. Когда речь идет об объятиях стоя, то следует поговорить о тех из них, которые можно считать "внутренними". Во время этих объятий влюбленные стоят лицом к лицу. Если юноша, взяв руками голову девушки, целует ее в губы, то это является скромным объятием и называется "наслаждение ароматом цветка".

Если юноша обнимает девушку за плечи — "утренняя свежесть".

Если юноша опускает руки на бедра девушки — "полуденный жар".

Если юноша обнимет девушку так, что его руки проходят под ее руками, обнимая спину или стан, — "совершенное".

Если юноша прижимает к себе девушку — "царское".

Если юноша, прижимая девушку к себе, надавливает ей на ладони, а девушка стоит, опустив руки, — "тайное".

Объятия называемые "наслаждение ароматом цветка" и "утренняя свежесть" выражают нежность. "Совершенное" и "полуденный жар" — страстны. "Царское" — грубо и властно, но прекрасно выражает иступленную страсть. "Тайное" вызывает головокружение.

2. Руки юноши, охваченного страстью, бродят по спине девушки. Руки юноши, пытающегося соблазнить девушку, двигаются сверху вниз. Выпячивание живота, чтобы девушка почувствовала огонь распаленной плоти, прием, применяемый соблазняющим.

Повисшие руки девушки выражают расслабленность, доверие.

Руки девушки, находящиеся на плечах юноши, выражают дружбу.

Руки девушки, обвитые вокруг шеи юноши, выражают нежность.

Руки девушки, на груди юноши, выражают доверие.

Если руки влюбленных лежат на плечах друг у друга — "брат и сестра".

Если на локтях друг у друга — "жажда".

Если девушка прячет лицо на груди мужчины — "стыдливость".

Если юноша прижимает девушку, выставляя грудь вперед и чувствуя упругость ее груди, сопровождая это движение легким трением своего живота о ее живот — "работа сверлом".

Если девушка, прижимаясь, выставляет вперед живот, прерывисто дышит и трется животом — "волнующее". Если девушка во время объятий позволяет своим бедрам соприкоснуться с бедрами юноши и своим коленям с его — "манящее".

Если девушка, обвив руками шею юноши, поджимает ноги и позисает на нем — "прыжок к счастью".

Если девушка при этом своими ступнями оплетает голени юноши — "сплетение лиан".

Если девушка, обвив руками шею юноши, нетерпеливо переступая, ставит ножку на ногу юноши, а другой обвивает его бедра — "лазание по дереву".

Объятия "стыдливое", "брат и сестра", "жажда" — означают нежность. "Работа сверлом" — волнующее, манящее, оно распалает юношу. "Прыжок к счастью", "сплетение лиан" и "лазание по дереву" — выражают страсть девушки.

3. Теперь поговорим об объятиях, которые называют "внешними". Если юноша стоит за спиной девушки и так прижимает ее, что его руки трогают ее грудь, глядят живот и ниже живота, или одна рука гладит впереди, а другая сзади — это "звериное объятие".

Если юноша стоит позади девушки и, прижимая ее, пропускает одну руку между ее ног, а второй рукой нежно массирует и сжимает грудь девушки – "знойное объятие".

Объятия сидя во многом схожи с объятиями, встречающимися в положении стоя. Если юноша, отвлекая девушку поцелуями и ласками, подводит свое колено под ее колено – "ловушка".

Если юноша и девушка прижимаются друг к другу, и он давлением груди отбрасывает ее назад в разной степени и с разной силой – "крики ястреба".

Особые объятия

Если юноша и девушка шагают в толпе или гуляют в уединении, то сталкиваются, то трутся руками, боками, бедрами друг о друга, то идут прижимаясь, расходясь и сходясь, забывая о мире – "качение языков пламени".

Если юноша, охваченный страстью и не способный сдерживаться, своим телом прижимает девушку к стене или к дереву, а руки его гладят ее бедра и они взволнованно дышат, а его губы ищут ее губы – "приближение бури".

Парачхеда некара (ласки на ложе)

Если юноша и девушка распростерты на ложе и оба, обнявшись, лежат неподвижно – объятие называемое "джунгли". Такое объятие хорошо, когда сплетенные тела одолевает усталость.

Если оба лежат на спине, пусть девушка ложится на руку юноши или на плечо, а ноги кладет на его бедро – объятие называемое "верблюд".

Если девушка, отдыхая, лежит на боку, пусть прячет лицо на его груди. При этом объятии используют также "объятие бедер".

Если любовники страстно сжимают друг друга в объятиях, словно проникая друг в друга и мечтая о полном слиянии тел, – "вода и молоко".

Если девушка лежит на спине, а юноша на ней, гладит, сжимает ее руками, подложив руку под ее голову и спину, оплетая ягодицы девушки ногами и касаясь шеи – объятие называется "осьминог". Оно будет нежнее, если оба лежат на боку, и более страстным, когда юноша лежит на девушке или наоборот. При этом объятии любовники трутся всеми частями тела.

Оно хорошо, когда тихие движения чередуются с быстрыми и порывистыми, сильные с нежными, а трение с прижатием. Особым это объятие бывает, когда трутся ягодицами.

Если юноша сидит на коленях, поджав под себя ноги, лицом к сидящей в такой же позе девушке и трется грудью о ее грудь – "игра барама".

Если девушка сидит верхом на коленях юноши и лицом к нему – "всадница".

Если девушка сидит на коленях у юноши и боком к нему, поджав под себя ноги – это объятие называется "игры брамы".

Если девушка сидит на коленях юноши спиной к нему – это объятие называется "лотос".

Если девушка лежит на коленях юноши – "упоение любви".

Если девушка лежит на животе, а юноша на ней, пропускает руки у нее подмышками и сплетает их на ее шее, держит ее грудь, ведет руками вниз по животу, оплетает ноги и прижимает член – "карамба".

Если девушка лежит на животе, а юноша рядом, он сжимает ее бедра и плечи, подводя руки под ее грудь, и кладет ногу на ее ягодицы – "катама-

ран". Во всех вышеуказанных случаях объятия сопровождаются поцелуями, игра рук сочетается с переплетением ног, а девушка выражает свою страсть движением ягодиц. При объятии "игры брамы" влюбленные разалекаются играми рук и поцелуями. При объятии "лотос" игры рук сочетаются с переплетением ног, а девушка выражает свою страсть движением ягодиц. При объятии "всадница" развлекаются трением грудей и живота. В объятии "упоеание любви" девушка лежит неподвижно.

Парачхеда-зухарата (ласки членов)

Если влюбленные сжимают друг друга бедрами – "урупа чухана".

Если влюбленные покоятся на ложе и прижимают пупок к пупку, трутся лобками или замирают, сильно прижимаясь лобками, – "агаханопахухана".

Если в минуту слияния, среди вздохов и движений замрут, сильно прижимая лобок к лобку, – "ягжаренахана".

Если влюбленные, не касаясь друг друга руками, прижимаются грудью – "стана лингана".

Если лоб упирается в лоб, нос в нос, глаза впиваются в глаза, рот всасывается в рот, а взаимные прижатия чередуются с трением лиц – "ладатика".

Трактат второй: поцелуи

Парачхеда-чхали (поцелуи рта)

Поцелуи рта различны как по предназначению, так и по выполнению. Просто поцелуи называются "нимта". Поцелуи с применением пальцев – "авагакумнбана". Поцелуи с применением языка – "самаяна". Поцелуи игры – "юдха".

1. "Нимта" – просто поцелуи рта.

Если девушка, покраснев от стыда, прикасается сжатыми губами к губам юноши – "целомудренный поцелуй".

Если девушка, прижав губы к губам возлюбленного, слегка двинет нижней губой, не двигая верхней – "стыдливый поцелуй".

Если трубочкой губ юноша нежно сосет губы девушки – "ровный поцелуй". Если трубочку губ юноша собирает не в центре, а сбоку рта – "нежный".

Если трубочка губ юноши собирается выше линии рта девушки – "детский".

Если трубочка губ юноши собирается в центре и ниже линии рта девушки – "поцелуй победителя".

Если юноша, сося губы девушки, крепко прижимает свой рот к ее рту – "страстный поцелуй".

Если юноша во время поцелуя трет свои губы о губы девушки – "волнующий поцелуй".

Если юноша долго и страстно сосет губы девушки, отнимая и прижимая лицо, их дыхания смешиваются – "жгучий поцелуй".

Если юноша соединяет полуоткрытый рот с приоткрытым ртом девушки, и рты сосут, трут и кусают друг друга – "борьба ртов".

Если юноша волнует подругу легкими покусываниями губок – это "игривый поцелуй".

Если юноша сосет зубы девушки – это "поцелуй зубов".

2. Самаяна – поцелуи с применением языка

Если девушка нежно и стыдливо сосет губы юноши и вдруг на мгновение толкает в его рот свой язык и отпрянет, делая вид, что сама испугалась нечаянного поступка — *"жалящий поцелуй"*.

Поцелуй, заключающийся в лизании губ — *"распалаяющий"*.

Если язык одной из сторон вводится в рот другой и там вращается — *"мельница"*.

Если язык во рту касается языка — это *"поцелуй языков"*.

Если язык вводится в рот и там касается неба — *"изысканный"*.

Если язык скользит по губам и вводится за щеку — *"царский поцелуй"*.

3. *Авагакумбана* — поцелуи с применением пальцев

Поцелуи с применением пальцев называются поцелуями *"утихающей страсти"*.

Если юноша, оттянув пальцами нижнюю губу девушки, вводит язык ей за щеку, — этот поцелуй называется *"лепесток"*.

Если юноша сжимает двумя пальцами обе губы девушки и так целует — *"наслаждение бутон"*. Если юноша разводит пальцами губы девушки и целует ее в зубы — *"опадание лепестков"*.

Если юноша прижимает пальцами нижнюю губу девушки и целует ее язык — *"собираение нектара"*.

4. *Юдха* — поцелуйные игры, развлекающие досуг влюбленных. Первым схватить губами нижнюю губу своего друга.

С помощью языка вытолкнуть изо рта язык другого и завладеть его ртом. Первым всосать губы своего друга.

Парачхеда-хаспада (поцелуи тела)

Существует пять поцелуев тела.

"Страстный" заключается в сосании и оттягивании тела. Так целуют соединения бедер, соски и своды грудей, руки и плечи.

"Давящий" заключается в сосании и прижатии лица к телу. Так целуют щеки, плечи, соски, грудь.

"Тревожный" заключается в трении губами по телу. Так целуют шею, уши, нос, брови, живот, бедра.

"Нежный" заключается в прикосновении к телу вздрагивающими губами: так целуют лоб, глаза и соски грудей.

Ласки в любовном акте

Он целует ее грудь и сосет ее, целует ее ухо и пупок или лобок, целует ее в губы, глаза, плечи, изгибы рук, шею и завитки волос. Она прижимает лицо к его груди и целует его в соски, обнимает его за шею и прижимается к его груди, берет член в рот, целует мошонку, лижет ее языком, целует член от основания до головки и вводит его во влагалище.

"Игра на флейте" — он трогает пальцами ее заднее отверстие, как бы закрывая его, в такт движениям члена.

Он касается членом ее губ, сосков, груди, к которой она прижимает трет мошонкой свою грудь, соски, он приподнимается над ее грудью и она берет в рот его член, заканчивая таким образом половой акт.

Движение мужчины в любовном акте (*"Кама-сутра"* — индийский эротический трактат)

Мужчина в любовном акте может управлять движением своего члена, чтобы самому получить наибольшее наслаждение и удовлетворить наслаждением женщину.

Направления движения члена

"Кабаний удар" — он сильно прогибается вниз животом и наносит удар в ту часть под лобком женщины, куда она направит член движениями своего тела или даже рукой.

"Копье" — удар члена направляется прямо вдоль тела как можно глубже, стараясь касаться пахом паха женщины, наслаждение повышается, если таз женщины будет приподнят.

"Дротик" — удар члена направляется сверху вниз. Следует вводить член, сначала прижимая к верхней стенке влагалища, а затем движением лобка, круто поворачивать его вниз. Женщина должна опустить таз и, заняв полусидячее положение, крепко прижать мужчину к своему лобку, держа его за ягодицы, одновременно легким движением низа живота обращая удар мужского члена в нижнюю стенку влагалища.

"Плавание против течения" — удар мужского члена наносится сначала в одну, а потом в другую стенку влагалища.

"Кабаний удар" — самый приятный для женщины, и поэтому она всегда стремится получить его в любовном акте, направляя мужской член руками.

"Дротик" — слабый и легкий. Этот способ употребляется в тех случаях, когда женщина устала и хочет отдохнуть, но не хочет снижать направление любовного акта, желая продлить наслаждение. Но для мужчин *"Дротик"* весьма зажигателен и часто приводит к быстрому концу с наивысшей степенью любовного экстаза. Именно *"Дротик"* полностью облегчает мужчину и поэтому он рекомендуется для продолжения потомства.

"Копье" — остановка на ходу для мужчины и медленное разжигание страсти у женщины. При длительном исполнении женщина в своей страсти теряет контроль, и в самозабвенном экстазе берет на себя всю инициативу любовного акта, заканчивая его способом *"Дротик"*.

"Плавание против течения" — очень любят женщины. Мужчинам нравится лишь наслаждение женщины, но они предпочитают сразу же избрать другое положение, когда чувствуют, что женщина уже удовлетворена или близится мгновение любовного экстаза у самого мужчины.

Способы введения члена:

"Качели" — обычный удар, при котором мужской член вводится и выводится равномерно, плавными движениями низа живота касаясь яичками ягодиц женщины.

"Ступеньки" — движение внутрь производится не сразу, а 2 — 3 толчками с выводом члена одним быстрым движением.

"Победный" — глубоко, почти до предела введенный член совершает несколько толчков еще глубже, а затем одним длительным движением выводится наружу и после некоторого замедления вновь резко вводится внутрь влагалища, до предела.

"Мужское пожатие" — член через ногу женщины вводится во влагалище и трение производится лишь об один бок с остановкой и сильным прижатием члена всем телом.

"Петушиный" — член касается несколько раз головкой входа неглубоко, а когда вход сузится и женщина в экстазе захватит мужчину за ягодицы, член резко вводится внутрь на всю глубину и делается 2 — 3 движения вкруговую с помощью бедер. Женщина вращением таза сама помогает этому удару.

"Воробьиный" — член вводится на глубину головки и после 3 — 4 мелких движений вынимается. Так повторяется до тех пор, пока женщина не обретет желания.

"Турнир" — член медленно вводится во влагалище, затем быстро продвигается внутрь с резким толчком до самого предела, а затем медленно полностью вынимается.

"Бычий" — движения глубокие, сильные и быстрые.

"Слоновый" — движения медленные, мягкие, но очень глубокие.

Движения тела

"Толчок" — член вводится в женщину движением бедер и низа живота.

"Цепь" — он приподнимается и опускается на нее, опираясь на руки. Это разнообразит удовольствие, но не радует женщину,

"Дельфин" — он касается всем телом, грудь на груди, живот на животе, каждая нога на ноге и двигается, все время касаясь ее. Ласковый прием.

"Кольца любви" — он одновременно, с каждым движением члена, приподнимает то один ее бок, то другой, как бы отворачиваясь от нее или поворачиваясь к ней. Изогранный прием, усиливающий наслаждение.

Приемы с участием рук:

Вводят член во влагалище, рукой вращают его в разные стороны, сильно прижимая к разным сторонам входа. Прижатие члена кверху ускоряет любовный акт мужчины, а к низу — женщины.

Когда член введен до конца, на его основание рукой женщины натягиваются ее нижние губы. Это делается при малом члене или для повышения наслаждения женщины. Держа женщину руками в паху, мужчина помогает ей шире развести ноги и глубже ввести свой член.

Касание руками женщины мошонки, основания члена, вращение его внутри влагалища или прижатие его к одному боку ускоряет любовный акт со стороны мужчины и делает его для женщины более легким, но и более острым, держа в своих руках мошонку мужчины и слегка перебирая ее пальцами, женщина помогает ему получить полное облегчение и наивысшее наслаждение.

Хранить меру.

"Мужчина должен ограничивать свое желание одним любовным актом. По желанию женщины он может его повторить, но не ранее, чем через час. Крайняя мера для влюбленных или для тех у кого было длительное воздержание — не более трех освобождений в сутки.

Искушенные в любви и благородные сердцем соблюдают правило: ласки должны предшествовать любовному акту и быть зчетверо про-

должительнее его.

Способы прикосновения друг к другу бесчисленны. Но наибольшее наслаждение приносит *кама-сутра* — искусство Брахмы.

В ласках и мужчина и женщина должны участвовать одинаково. Если женщина не получает ласк, она подобна тлеющему очагу. Женщина, получающая ласки мужчины, как Солнце, давшее жизнь, как Ганг, дающий влагу.

Мужчина становится дважды мужчиной, желанным и берущим, если он обласкан женщиной.

Любовный акт следует начинать лишь тогда, когда его возжелает не разум а тело. Желание женщины, усиленное ее ласками, вызывает желание мужчины. Наслаждение будет полным, когда его первым получит женщина.

После любовного акта благодарная женщина должна стать утомленно-му мужчине матерью и ухаживать за ним, как за ребенком.

Любовные акты должны отличаться разнообразием. Это — забота женщины. Мужчина должен быть послушным и сильным.

Брахма создал для наслаждения три типа женщин:

"Пармины" — скромны и холодны, как луна. Стыдливы на ложе и кротки с мужчиной, обладают хрупким сложением и неполным телом, имеют маленькие груди. Они напоминают цветок лотоса. Мужчины желают их страстно и получают на ложе полное удовлетворение.

"Пигрины" — горячи и страстны, бесстыдны в любви, жаждут наслаждения, спешат на ложе и не скупятся на ласки. Тело их тепло, а полная грудь высока, ягодички круты, ноги сильны. Мужчины имеют их своими любовницами, желают всегда, безмерно ревнуют и страдают, а на ложе впадают в блаженство, кончающееся полным изнеможением.

"Санхимы" — в меру страстны, рассудительны, желаниями владеют, управляют, не стыдливы, но скромны, практичны и думают о потомстве. К мужчинам критичны, но не ласковы, мечтательны и полны тихого сладострастия. Мужчины берут их в жены, но на ложе предпочитают быть с другими.

Мужчина может знать либо тех, либо других, либо тех и других и третьих. Но, оставаясь с женщиной, он всегда остается мужчиной — властелином и рабом ее любви и желаний на ложе. Мужчина в любовном акте ведет себя как "Слон", "Жеребец", "Леопард", "Бык" или "Мул".

Мужчина "Слон" больше привлекает до сношения, чем после него. Он велик и неповоротлив. Его мошонка большая и твердая, а член огромен, но не упруг. Кама-сутру он ценит мало, предпочитая всем другим способам "упарати", "ассинтак", "аппата".

Мужчина "Жеребец" хорош собой, его мошонка восприимчива к женской ласке, а член длинен. В любовном акте он тороплив и неаккуратен, самолюбив и неблагодарен. Его предпочитает рабыня, но не оценит принцесса.

Мужчина "Лев" благороден сердцем и силен на ложе. Его мошонка стыдлива к женской ласке, но служит своим содержимым наслаждению женщины. Его член велик и тверд, а движения энергичны и ласковы. Он хороший супруг, но скромный любовник. Женщины его желают больше, нежели он их. Овладеть им можно только с применением кама-сутры.

Мужчина "Леопард" легок, быстр и ласков. Его мошонка — сосуд с огнем, а член — звенящая плоть. В сношении он ласков и настойчив, благодарен и неутомим. Он — услада молодой женщины и надежда ее снов. Кама-сутра с ним — восторг наслаждения. Раджа и гарем превращают его в страстный тайфун, покоряющийся власти женщин.

"Мужчина "Бык" коренаст, силен и упрям. Его мошонка велика, но жестка, а член короткий, но могуч. Его удары энергичны, злы и достигают цели всегда, даже если женщина его не желает. В сношении он силен, не утомителен и способен продолжать половой акт без желания женщины и

даже при ее сопротивлении. Кама-сутра ему безразлична. Он берет женщину везде и всегда, когда она ему нужна. Ласки для него излишни.

Мужчина "Мул" невелик, медлителен и чрезмерно спокоен. Его мошонка безразлична к женской ласке, но член с помощью женщины становится длинным и упругим. В сношении он покорен и утомителен неповоротливостью и затянутостью. Его желания ограничены желаниями женщин. Кама-сутра ему неведома, и женщина, обладающая им, может распоряжаться им как хочет.

Движение женщины в любовном акте

Если женщина лежит неподвижно во время сношения, если она расслаблена, то довольно долго способна к игре, но ее тело не получает полного удовлетворения и достаточного облегчения.

Если женщина активна в любовном акте, инициативна и нежна в ласках, напрягается всем телом и стремится ответить на каждое движение мужского члена, тем самым помогая ему, она получает наивысшее наслаждение, получая полноценный любовный экстаз. Такой любовный акт делает ее легкой, счастливой и веселой. Внешность ее более привлекательна, мужчина чувствует в ней женщину и постоянно желает ее.

Если женщина затягивает любовный акт, то этим она ослабляет его остроту для мужчины и повышает общее напряжение своего тела, теряя в наслаждении.

Женщина может увеличить удовольствие надувая живот. Тогда вход во влагалище становится меньше, мужской член входит в него с большим наслаждением (влагалище "слоних" становится приятнее "газелевого"). Этот способ называется "Познание".

Особенно возбуждает прием, именуемый "Пожатие". Она сокращает мышцы влагалища и охватывает мужской член, когда тот достигнув глубины движется обратно. Этот прием способствует увеличению мужского члена и повышает наслаждение женщины.

"Пожатие бедрами" — она сжимает бедра и тем самым сдавливает мужской член, задерживает, но не затрудняет его движения. "Качание подки" — она повторяя движения мужчины, качает его своими бедрами и ягодицами вправо — вверх, влево — вниз.

"Борьба и бег на ложе" — она вместе с движением мужчины поочередно и сильно поднимает ноги, стремясь поднять их выше и упереться ими в стенку.

"Вращение" — она поворачивает ноги внутренней стороной бедер и коленей наружу, а затем, сжимает член мужчины поворотом бедер и колен внутрь.

"Лебединное" — она постепенно выгибается, опуская грудь, поджимает живот, легко ударяет мужчину лобком, и, уперев одну ногу в ложе вторую поднимает высоко вверх и в сторону.

"Толчок" — живот женщины короткими ударами идет навстречу мужчине.

"Змея" — женщина, не выпуская из себя мужского члена, извивается на ложе змеей, стремясь прикоснуться к телу мужчины своей грудью, боками, животом, бедрами, ногами, помогая движениями рук.

"Живот" — она поднимает живот и держит мужчину только животом, опуская и поднимая его, помогая себе движениями ног.

"Мост" — она высоко поднимает живот и опускает голову и ноги, подкладывая под ягодицы свернутые ковры, но не мягкие подушки. Ноги должны быть широко расставлены, но не подняты. Мужчина должен касаться лишь

лобка, глубоко до упора вводя член в женщину.

Женщина получает желанное, только когда желает и умеет. Мужчина должен быть возбужден ласками женщины, и тогда будет особенно ей приятен. Ласки женщины подобны брызгам масла в огонь. В страстное бешенство может привести мужчину легкое прикосновение губами и языком к его мошонке и основанию члена.

Легкое прикосновение зубами к основанию члена и перебирание пальцами мошонки превращает мужчину в прирученного тигра.

Поцелуи в головку члена, когда он во рту у женщины, посасывание его доставляют наслаждение обоим. Соском груди женщина одновременно касается мошонки и трет ее. Иногда таким путем и мужчина и женщина могут полностью завершить любовный акт, что, однако, не следует делать слишком часто.

Позиции секса по восточным трактатам.

1. "Деревенский" — он сидит, поджав под себя ноги. Она, раздвинув ноги, садится ему на бедра, вводит в себя его член и, схватив руками его плечи, низом живота начинает движения.

2. "Наездник" — она сидит, чуть раздвинув бедра. Он садится лицом к лицу к ней на бедра, вводит член и начинает движения.

3. "Идрака" — он сидит, вытянув ноги. Она садится на них, прижимаясь ягодицами к его паху, вводит член в себя и легким покачиванием и наклонами начинает движения.

4. "Парачхада" (двойной) — она лежит на спине. Он на ней лицом к ногам, но также на спине. Она садится, и, двигаясь к нему, вводит член. Сношения совершаются: он на спине, она — сидя, и наоборот.

5. "Цейлон" — она на спине, ноги в стороны, но не подняты. Он ложится между ними и вводит член. Сношения совершаются на полу.

6. "Черепаха" — она на спине. Ноги подняты вверх, колени согнуты и прижаты к его бокам руками. Он стремится прижать ее колени к ее плечам и наносит "кабаныи удары".

"Парачхада" суживает вход. Древняя позиция, доставляющая наслаждение обоим. Требуется сноровки, но прекрасна и изысканна для быстрых.

"Цейлон" расширяет вход. Наслаждение упора. Удары наносятся вглубь и достигают цели.

"Черепаха" — здесь проявляется власть мужчины, а страстные объятия колен женщины соединяют их. Объятия крепче панциря черепахи. (Упрощение позиции — ее ноги на ложе).

7. "Два копья" — ее ноги вытянуты, впуская в себя один только член.

8. "Целомудрие" — ее ноги сомкнуты и вытянуты, впуская лишь его член. Он сжимает ногами ее бедра.

9. "Супружеский" — ее ноги расставлены и вытянуты. Не утомляет, но и не доставляет острого наслаждения.

10. "Вторая жена" — ее ноги расширены до предела и вытянуты. Не утомляет, но наслаждения больше.

11. "Услада супруги" — ее таз приподнят подкладыванием подушки. Она наслаждается без утомления. Он освобождается полностью, но без страсти.

12. "Поджурати" — оба помогают друг другу руками. Он тянет ее на себя за бедра, упираясь в них руками и одновременно раздвигая их как можно шире. Она держит его руками за ступни согнутых ног и тянет на себя вверх, стремясь усилить наносимые удары.

13. *"Индиане"* — она поджимает ноги в коленях и садится на них, затем широко расставляет бедра и откидывается на спину. Он овладевает ею с большим наслаждением. Не следует спешить отказываясь от этого способа, но, сдерживая ярость мужчины, следует привыкнуть к нему постепенно. И он останется лучшим из всех изысканных способов.

14. *"Индиане сута"* — то же, но ее бедра сомкнуты.

15. *"Скорпион"* — оба совершенно расслабляются, широко разбрасывают ноги и руки и лежат друг на друге. Применяется при предварительном возбуждении мужчины.

16. *"Стебли лотоса"* — она вводит в себя член и затем скрещивает ноги в коленях и бедрах.

"Мягкая позиция": ноги женщины широко разведены и до предела подняты.

17. *"Два столба"* — она держит широко расставленные ноги прямо вверх. Удары наносит мужчина. Она лишь отвечает ему покачиванием таза.

18. *"Квадрат"* — то же самое. Он кладет руки на внутреннюю сторону ее бедер у паха и разводит их еще шире, одновременно помогая ее толчкам ему навстречу и делает ее бедрами все приятные ему движения.

19. *"Вавилон"* — то же самое. Он держит ее за пятки.

20. *"Кольца змеи"* — она своими пятками упирается ему в ягодицы и короткими толчками усиливает его удары.

21. *"Небо и земля"* — она кладет свои ноги на его плечи или касается пятками спины.

22. *"Минарет"* — одна нога вытянута вверх, другая вниз и в сторону. Затем ноги чередуются.

"Мягкая позиция" женщины расширяет ее вход и делает короче матку, позволяя мужчине касаться ее дна. Это приятно женщине, но не всегда способствует полному освобождению мужчины. *"Два столба"* — обычно очень быстрое освобождение мужчины и полное удовлетворение женщины.

"Минарет" — наслаждение для мужчины, но утомительно для женщины. Избавляет фигуру от излишнего живота.

"Небо и земля" — мужской член касается дна матки, доставляя женщине неизгладимое наслаждение. Движения мужчины должны быть неторопливы и ласковы, без резких толчков. Движения женщины должны позволить члену касаться алмаза жизни — места, где мгновенное прикосновение делает женщину счастливой и удовлетворенной.

"Кольца змеи" — искусное наслаждение для обоих. Придают ритм и энергию, так ценимые молодыми женщинами.

"Жесткая позиция": ноги женщины сомкнуты и подняты вверх.

23. *"Колыбель"* — она поднимает ноги вверх, не раздвигая их в стороны, сгибает в коленях и прижимает к груди. При введении они чуть разводятся, вновь смыкаются и охватываются руками. Он ложится сверху, и, придерживая ее за ягодицы, начинает движения.

24. *"Клубок"* — то же, но он садится, вытянув ноги, а она, подняв колени у груди, лежит спиной на его ногах.

25. *"Корзинка"* — то же, но колени ее чуть раздвинуты и носки ног чуть оттянуты вниз и упираются верхней частью в его живот.

26. *"Цветок лотоса"* — ее ноги перекрещены.

27. *"Гавлин"* — она поднимает одну ногу к груди, а другую вытягивает на ложе.

"Жесткая позиция" суживает вход, но позволяет принять мужской член очень глубоко, усиливая наслаждение для женщины. Наиболее ласковый и страстный для нее прием.

"Клубок" и *"Корзинка"* отдаляют конец, но очень возбуждают обоих, хотя

не позволяют члену проникнуть так глубоко, как ему хочется.

"Цветок лотоса" уменьшает вход до газелевого.

"Павлин" — очень хорош для зрелых и ценящих не ритм, а полноту ощущений.

"Высокая позиция" (парахалана)

28. Она ложится поперек пристенной скамьи или на связке ковров. Ее ноги спущены вниз. Он стоит на коленях, или, если она лежит высоко, на ногах, но не сгибая их. Наслаждение достигается сильным упором мужчины. Положение же женщины должно постепенно изменяться, что позволит применить почти все способы любовного акта.

29. "Отражение в утренней воде" — она поднимает обе ноги. Он стоит между ними и тянет их вверх, поднимая ее таз до высоты своего члена.

При высокой позиции велико наслаждение женщины в покорном ожидании мужских ударов, которые подобны ударам дровосека. Одним они усиливают наслаждение, другим разнообразят его.

"Тириам": оба партнера на боку

30. "Кентавр" — она лежит на боку, ноги вытянуты. Он лицом к ее ногам, разводит их и с ее помощью вводит свой член. Она при этом слегка изгибает свой стан, давая члену войти, а затем выпрямляется.

31. "Дайпур" — она лежит полубоком, широко расставив ноги. Он на ней, кладет верхнюю ногу себе на бедро и стремясь коснуться своим пахом ее паха, мягко вводит в нее свой член.

32. "Султан Бабур" — она на боку, крепко сжимает бедрами его ноги и энергичными движениями таза производит в себе движения его членом.

33. "Царевич" — он сидит, поджав ноги. Она лежит на боку между его коленями, прижав свои колени к нему.

34. "Дамдаван" — она лежит на боку на возвышенном месте, ноги ножницами. Он стоит между ее ног.

"Урапати": женщина сверху

35. "Игра шира" — оба в древней позиции, но она на нем и подражает его движениям. Особенно приятно, когда она совершает мужское движение "цепь".

36. "Всадница" — она вытягивает ноги вперед и садится на его член.

37. "Амазонка" — она сидит на его члене, свесив ноги на одну сторону.

38. "Куропатка" — она ложится сверху между его расставленными ногами, впусив в себя его член и сведя бедра.

39. "Штопор" — она садится на его член и вращается бедрами.

40. "Кол" — она садится на его член, но спиной к нему.

41. "Бубен" — она на нем. Не изгоняя член, он под ней позорчивается к ее ногам и дальше делает круг. Затем такой же круг делает она.

"Тириам" и "урапати" хороши при сношении с беременными и когда женщина устала быть под мужчиной и хочет насладиться свободой его избранных движений. Мужчина должен быть покорным.

"Асинтак": мужчина сидит, опустив ноги, женщина сидит на нем.

42. "Буфон" — она садится на его член, ее ягодицы на его коленях или

между ними. Ее ноги широко разведены в бедрах, но ее пятки на его спине.

43. "Раскрытый бутон" – то же самое, но ее ноги лежат на его локтях или сжимают его бока.

44. "Ящик" – его ноги перекрещены за ее спиной.

45. "Кресло" – ее ноги оплетают его шею.

46. "Кукла" – ее ноги лежат на его бедрах.

47. "Эрос" – она и он садятся на скамью. Она скрещивает ноги за его спиной и опускает их к полу, не выпуская из себя член.

48. "Трон" – он кладет кисти рук себе и на колени. Она садится на кисти рук, как при "бутоне", и старается ввести в себя его член.

49. "Материнство" – она садится боком к нему на колени, вводит в себя его член и сжимает ноги. Свое лицо она прижимает к его груди и целует его соски.

50. "Посадка в седло" – так же, но одна ее нога поднята на его руку, или, еще лучше, заброшена на его шею.

51. "Ладья" – она садится спиной к нему на колени, оплетая его своими ногами. Прижимаясь к нему спиной, нагибается вперед, не выпуская его член. Он встает и держит ее согнутой на члене, слегка покачивая.

52. "Загон" – она садится на корточки на скамью спиной к нему. Он вводит в нее снизу свой член, сидя на скамье, затем, упираясь руками, поднимает ноги и пропускает их ей под колени.

"Ассинтак" – самое трудное и изысканное положение в любовном акте. Оно достаточно грубо и не способствует быстрому освобождению. Но для женщин "ассинтак" – это высшее наслаждение, которое она может получить с мужчиной. Это искусство "ланей" и "газелей".

Женщина, овладевшая искусством "ассинтак", привлекает мужчин навсегда. Для мужчин "ассинтак" труден, но пленителен и желаем. "Ассинтак" всегда отдаляет конец и доставляет удовольствие своей продолжительностью и остротой. Он лишь для благородных, чистой крови, низшие расы его не ценят, так как он им не доступен.

Позиция стоя – "схема".

53. "Простая схема" – оба стоят лицом друг другу. Она чуть раздвигает ноги, а он, подставив свои, вводит член. Она сжимает бедрами введенный член и начинает движения. Он активно ей помогает. Главное, правильно выбрать положение ног.

54. "Цапля" – оба стоят лицом к лицу, одна ее нога на возвышении, или он держит ее ногу на весу и вводит под нее член.

55. "Кокос" – он, широко расставив ноги, упирается спиной о стену. Она повисает на его шее, упираясь ногами (коленями или ступнями) в его ладони и вводит в себя его член.

56. "Харопонрема" – то же. Он держит ее за бедра.

57. "Дантала" – то же, но ее ягодицы на сплетенных кистях его рук.

58. "Пуриата" – то же, но ее колени на его локтях.

59. "Там-там" – она стоит спиной к нему, нагибается вперед и упирается своими руками в его колени. Он вводит ей член под приподнятые ягодицы.

60. "Могол" – он пропускает руки ей под мышки, кладет ладони на затылок и низко нагибает ее, одновременно вводя ей сзади член. Слегка сопротивляясь ему головкой, она движением ягодиц вверх и вниз стремится впустить член, как можно глубже.

"Схема" приятна обоим, но особое наслаждение она доставляет женщине, искушенной в любви и ценящей не освобождение, а мужское

прикосновение. "Схета" не ценится женщинами, способными только рожать и уставшими от этого. "Схета" от неопытности недооценивается молодыми. "Схета" — естественное положение для сношения сильного мужчины с желающей его после разлуки женщиной.

"Аппата": он на ней сзади.

61. "Аталаса" — она лежит на животе, ноги слегка расставлены, ягодицы чуть приподняты. Он вводит ей свой член, сидя на ней и вытянув ноги назад.

62. "Аталаса сура" — то же самое. Она приподнимает одну ногу и вытягивает ее назад, опирается на локте лишь половиной живота.

63. "Виадук" — она стоит на руках и вытянутых ногах. Он мягко вводит член, повисает на ней и качается.

64. "Скамья" — она упирается локтями и коленями, держа руками свои лодыжки и раздвигая ими ягодицы. Он, стоя на коленях, вводит член сильными короткими ударами, пригибая ее голову вниз.

65. "Арбалет" — она опирается о локте грудью, высоко поднимая зад и широко разводя ягодицы. Поднимая навстречу мужскому удару таз, она направляет член в самую глубину таза.

Умелое пользование "Арбалетом" высекает искры из глаз женщины и доводит ее до возвышенного иступления. Сознание покидает ее, и она всецело познает волшебное блаженство Кришны.

66. "Дама" — она стоит на четвереньках. Он разворачивает сзади ее бедра, кладет их себе на бока и стоя на коленях вводит в нее свой член.

67. "Феникс" — она опирается на локте коленями и, низко нагнувшись, грудью. Ягодицы чуть раздвинуты. Он, вытянув ноги, и, прижимая ее ягодицы к своему животу, вводит в нее свой член, и сильно прижимает к своему телу.

68. "Лангуст" — она стоит на четвереньках. Он ложится на нее сзади, оплетая ее руками и ногами. Движения производит она. Он должен лишь как можно плотнее касаться ее всеми частями тела.

"Аппата" — нормальное положение для всех живых существ. Оно наиболее удобно для зачатий и самое полезное для здоровья женщин. Женщина при "аппате" кончает быстро, полно и с наслаждением. Для мужчин она не всегда удобна и именно мужчина повернул женщину к себе лицом и устами. В глазах женщины, он увидел верность и благодарность, но ее чрево стало принадлежать ему лишь наполовину. Пользуясь "аппатой", мужчина не видит глаз женщины и не знает ее губ, но обладает ею полностью и безраздельно. Лишь женщина, познавшая "аппату", верна своему мужу и не ищет разнообразия с другими мужчинами.

"Аппата" — вершина супружества и зрелости в любви. Молодыми ее прелесть непознаваема.

Женщина лежит на спине, а мужчина сидит рядом,

69. городское — то же, но женщина ставит ступни согнутых в коленях ног на бедра мужчины,

70. игра в ручей:

а) женщина ложится на спину, расставив ноги и слегка согнув колени. Мужчина садится между ее ногами, сжимая ступнями бока женщины;

б) то же, но мужчина ставит ноги на живот женщины,

71. двойники — оба сначала принимают позицию деревенского сно-

шения, только мужчина вытягивает ноги, а потом ложится на спину,

72. *стрела* — мужчина сидит, вытянув сомкнутые ноги. Женщина сначала садится на них, потом расставляет свои ноги и ложится на вытянутые мужчиной ноги спиной.

Высокая позиция: Женщина лежит на спине поперек стенной скамьи или связки ковров, и ноги ее спущены вниз, а мужчина полустоит, упираясь во что-нибудь, если позволяет возвышение. В высокой позиции возможны все способы древней позиции, кроме копий, целомудренного, индраники и клубка.

73. *отражение в воде* — мужчина стоит между ног женщины, которые подняты прямо вверх, и тянет их вверх руками до высоты своего члена — и так происходит сношение.

74. *полукрест* — ноги женщины подняты и прижаты к груди, а мужчина лежит на ней наискось;

75. *вертел* — мужчина лежит на боку, а ноги женщины, лежащей на спине, подняты вверх, разведены и перекинuty через мужчину.

Дзойная позиция: мужчина лежит на женщине лицом к ее ногам.

Двойная позиция усиливает наслаждение, сужает вход во влагалище, но довольно трудна в исполнении, здесь возлюбленные должны подтягивать к себе друг друга, причем обязательно в такт. Цейлонское сношение расширяет вход во влагалище. При павлиньем и городском способах сношений сразу можно определить темперамент женщины: если она в этих положениях старается, опустив голову, приподнять зад, то это темпераментная женщина, если просто лежит — вялая.

Парачхада Триак: женщина на боку

76. *гарадабабхай* — мужчина и женщина лежат на боку, вытянув ноги. При этом сношении мужчина подкладывает по бедро подушку,

77. *заячье* — женщина лежит на полубоку, расставив ноги. Мужчина лежит на ней,

78. *треугольник* — женщина лежит на боку, сжимая бедрами бока мужчины, лежащего на боку между ее ногами.

79. *драконье* — мужчина сидит, поджав ноги. Женщина лежит на боку между его коленями, прижав свои колени к груди,

80. *самарити* — женщина лежит на боку, мужчина лежит между ее бедрами, ногами к ее лицу, причем его живот или спина покоятся на ее ногах,

81. *палава* — женщина лежит на боку на возвышении. Мужчина стоит перед ней. Эти сношения нежные. Они применяются при сношении с беременной женщиной или когда женщина устала под мужчиной, а также для разнообразия. Правда, 81 является опасным для девушек, вступающих в сношение впервые, 76 суживает вход, 78 расширяет влагалище, 79 и 81 усиливает наслаждение мужчины, 77 и 80 разнообразят удовольствие.

Парачхеда асатиака: сидя

82. *падмасана* — то жеб но ноги женщины не расставлены, а перекрещены,
 83. *кофе* — то же, но ноги женщины не расставлены, а лежат у одного бока мужчины,
 84. *тирон* — мужчина кладет кисти рук себе на локти и сложенные так руки кладет на колени. Женщина садится на них так жеб как при сношении бутон,
 85. *чаша* — женщина садится на возвышении⁶ расставив ноги⁷ мужчина стоит между ее ногами.
 86. *хула* — то жеб но ноги женщины оплетают шею мужчины,
 87. *удхабара* — женщина поднимает и опускает ноги, находясь в положении, или мужчина делает это с ее ногами, держа женщину за бедра или пятки,
 88. *колыбелька* — женщина сидит на коленях мужчины боком. Ноги ее почти сомкнуты,
 89. *нежное* — то же, но нога женщины поднята и опирается на руку мужчины или закинута за его шею,
 90. *нага* — начинается с положения *ладья*, потом мужчина садится,
 91. *свастика* — женщина садится на корточки. Мужчина пропускает свои ноги под ее колени и там старается тоже сесть на корточки, вводя член. Оба обнимается и начинают раскачиваться.

Эти положения доставляют большое удовольствие женщинам, но некоторые из них достигаются с трудом. 84 расширяют влагалище; 88 сужают вход; 91 особенно отдаляет конец и усиливает наслаждение. 89 сужает вход до предела и особенно приятно для мужчины.

Парачхеда аната: женщина на животе

92. *аталса* — женщина лежит на животе, расставив и вытянув ноги. Мужчина лежит на ней,
 93. *аталса сура* — то же, но женщина лежит, приподняв одну ногу,
 94. *коровье* — женщина опирается на вытянутые руки и прямые ноги, мужчина висит на ней,
 95. *ослиное* — женщина стоит на четвереньках, опираясь на локтями и коленями, максимально пригнувшись, она держит руками свои лодыжки,
 96. *слоновье* — женщина опирается на локте грудью и коленями, то опуская, то поднимая зад навстречу мужчине,
 97. *собачье* — женщина стоит на четвереньках. Мужчина стоит сзади на коленях и вводит половой член, поднимая и разворачивая ей бедра,
 98. *газелье* — женщина прижимается к ложу коленями и грудью. Мужчина прижимает ее руки к своей груди. Женщина расставляет ноги, мужчина наваливается на нее сзади,
 99. *лошадиное* — женщина стоит на четвереньках. Мужчина навалившись сзади, вытягивает вперед ноги, сжимая ими бедра женщины,
 100. *петушиное* — мужчина сидит, поджав ноги под себя. Женщина ложится на живот, упираясь ногами в пол, а руки кладет на бедра мужчины,
 101. *сношение с прижатием* — женщина ложится на живот, расставив ноги и прижимая голени к бедрам. Мужчина ложится сверху,
 102. *павлиний* — одна нога женщины прижата к груди, другая вытянута на локте. Женщина лежит на животе. Мужчина или ложится сверху, или стоит сзади, но тогда женщина должна приподняться.

Словарь сексологических терминов

Аберрация половая – половое извращение, отклонение от нормы.

Аборт – прерывание беременности в первые ее 28 недель, когда плод еще нежизнеспособен.

Абстиненция половая (син. – депривация половая) – период вынужденного или сознательного воздержания; комплекс тягостных общеневротических и местных проявлений психофизиологического дискомфорта, возникающих при снижении уровня половой активности ниже индивидуальной (конституционально-возрастной) потребности. Абстиненция половая парциальная – вынужденное половое воздержание, смягчаемое наступлением эякуляций при суррогатных (мастурбация, петтинг) или непроизвольных (поллюции) формах полового удовлетворения; абстиненция половая тотальная – абсолютное отсутствие половой активности, когда оргазм не наступает ни при каких обстоятельствах.

Аверсия сексуальная – негативное отношение к сексуальному партнеру в целом или негативное отношение, касающееся только сексуальной сферы при позитивной оценке партнера в остальных областях.

Агрессия сексуальная – половое поведение, характеризующееся повышенной активностью, психологическим давлением на партнера, стремлением к его подчинению, иногда с причинением ему морального и физического страдания.

Алголагния – сексуальное удовлетворение, испытываемое при причинении боли половому партнеру (активная алголагния – садизм (или в связи с болью, причиняемой половым партнером (пассивная алголагния – мазохизм)).

Алибидемия – отсутствие полового влечения.

Амбивалентность сексуальная – двойственность переживаний, когда одновременно у человека существует половое влечение к лицам обоего пола.

Амбисексуальность – термин, используемый в качестве синонима терминов "гермафродитизм" и "бисексуализм".

Аменорея – отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более.

Амок – состояние сильного возбуждения, утрата здравого рассудка, эротическое ослепление. Характеризуется резким возбуждением и агрессивностью.

Анафродизия – то же, что и фригидность.

Андрогены – мужские половые гормоны (тестостерон, андростерон и др.), регулирующие развитие мужских вторичных половых признаков.

Андромания – то же, что и нимфомания.

Андрофилия – разновидность мужского гомосексуализма – влечение к взрослым мужчинам.

Анальное сношение – форма сексуального контакта, при которой половой член вводится не во влагалище, а в задний проход. Подобный способ сношения является обычным для гомосексуалистов, однако в отдельных случаях практикуется также и гетеросексуальными партнерами.

Андрофия – педерастия пассивная.

Андрофобия – навязчивый страх у женщины перед половым актом.

Анестезия половая – то же, что фригидность.

Аноргазмия – функциональное половое расстройство у женщин, клиническим проявлением которого является отсутствие оргазма при половых сношениях, несмотря на наличие сексуального возбуждения и расположения к партнеру. У некоторых женщин оргазм может наступить при других

формах половой активности, например при мастурбации (контрольная аноргазмия), или не появляться совсем (тотальная аноргазмия).

Асексуальность — отсутствие полового влечения.

Аспермия — отсутствие сперматозоидов в эякуляте.

Атрактивность — эмоциональное притяжение, симпатия; атрактивность эротическая — эротическая привлекательность.

Аутофилия — то же, что и нарциссизм.

Аутоэрастия — половое влечение к самому себе. См. нариссизм.

Аутоэротизм — направленность полового влечения на самого себя, удовлетворение сексуальных влечений при отсутствии какого-либо постороннего (внешнего) объекта, то есть с помощью органов и участков собственного тела.

Афродизиак — вещества, стимулирующие половое влечение, вызывающие половое возбуждение (половые гормоны и др.).

Афродизиомания — болезненная фиксация психики на поисках средств, способных возбудить снижающиеся половые возможности.

Бигамия — двойной брак.

Бисексуальность — в широком смысле слова обладание свойствами, характерными для обоих полов (андрогиния); в узком смысле — половое влечение к лицам обоего пола. Чередуют гомо- и гетеро-сексуальные связи на протяжении длительного времени.

Вагинальный оргазм — высший уровень сладострастного чувства, возникающего при значительном преобладании раздражителей эрогенной зоны влагалища.

Вагинизм — судорожное сокращение мышц влагалища и тазового дна, препятствующее проведению полового акта или гинекологического обследования. Судорога вызывается уже прикосновением к наружным половым органам женщины и является защитным синдромом. Наступает, как правило, в начале половой жизни.

Викхарита — одна из суррогатных форм полового сношения: оргазм вызывается введением полового члена между сомкнутыми бедрами женщины.

Виргогамия — девственный брак, характеризующийся сохранением целостности девственной плевы. Брак, при котором супруги в течение длительного периода времени (иногда нескольких лет) не могут начать полноценную половую жизнь. При этом женщина может получать оргазм при петтинге.

Вирильность, вирилизация — появление мужских черт (тип телосложения, оволосения, тембр голоса и др.) у женщин под влиянием андрогенов.

Влечение половое — стремление к половой близости.

Возбуждение сексуальное (половое) — комплекс психических и физиологических изменений в организме мужчины и женщины в результате эротической стимуляции.

Воздержание половое — усилия, направленные на подавление половой активности.

Волюст — сладострастное чувство, сопровождающее половой акт.

Вуайеризм, визионизм — достижение полового возбуждения или оргазма путем созерцания чужих наружных половых органов или наблюдения за сексуальной активностью других людей. Ср. с эксгибиционизмом.

Гармония сексуальная — половая жизнь, доставляющая удовольствие обоим партнерам.

Гедонизм — этическая доктрина, согласно которой наслаждение (удовольствие) — единственное благо, цель жизни и главный мотив человеческих поступков.

Гениталии — наружные половые органы.

Гениталгия — болезненные ощущения в области половых органов.

Генотип — генетическая конституция организма, совокупность всех наследственных задатков, присущих данной особи.

Гермофродитизм — двуполость, интерсексуальность; родженная двойственность репродуктивных органов, когда пол индивида нельзя однозначно определить ни как мужской, ни как женский. Различают гермафродитизм истинный (при наличии мужских и женских половых желез) и ложный, или псевдогермафродитизм (наличие в организме только мужских половых желез).

Геронтофилия — направленность полового влечения на лиц старческого возраста. Половая связь или развратные действия по отношению к старикам.

Гетерохромофилия — разновидность фетишизма, проявляющегося половым влечением к партнеру с определенным цветом кожи, партнер с другим цветом кожи может вызывать отвращение.

Гимен — девственная плева.

Гинекомастия — увеличение молочных желез у мужчины, вследствие эндокринных нарушений (истинная гинекомастия), избыточного отложения жира (ложная гинекомастия); иногда возникает в период полового созревания (пубертатная гинекомастия, или юношеский мастит).

Гинекофилия — гиперсексуальность у мужчины, характеризующаяся безудержным стремлением к половому сближению с новыми женщинами.

Гиперсексуальность — повышенное половое влечение. См. также Нимфомания, Сатириазис.

Гиперсексуальность пубертатная — свойственная юношескому возрасту фиксация психики на сексуально-эротических впечатлениях и фантазиях, сопровождаемых спонтанными эрекциями, частыми поллюциями и другими проявлениями повышенной половой возбудимости;

Гиперсублимация — стойкое подавление сексуальных проявлений в результате систематического оттеснения сексуальных интересов мотивациями и активностью спортивного, творческого или производственного характера.

Гипогонадизм, гипогенитализм — недоразвитие половых органов и вторичных половых признаков в связи с пониженной секрецией половых гормонов.

Гипосексуальность — снижение полового влечения; крайнее проявление у женщин — фригидность.

Гипоспадия — врожденное недоразвитие мочеиспускательного канала, при котором его наружное отверстие открывается на нижней поверхности полового члена, мошонки или промежности.

Гирсутизм — избыточное оволосение (рост усов, бороды) у женщин; проявление вирилизации.

Гифедония (искажен. гипгедония, половая гипестезия) — притупление остроты сладострастных ощущений.

Гомосексуализм — половое влечение к лицам своего пола.

Гомозротизм — эротическое влечение к лицам собственного пола, не обязательно сопровождающееся сексуальной близостью.

Гонадный, истинный пол — идентифицируется по основному показателю половой принадлежности — гистологическому строению половой железы.

Гонадотропин — общее название гормонов передней доли гипофиза, стимулирующих формирование и активность половых желез.

Гонады (прил. гонадный) — половые железы.

Гормональный пол — определяется гонадным полом; проявляется способностью половых желез секретировать специфические половые гормоны.

Грефенберга пятно — участок на передней стенке влагалища, размер

которого у некоторых женщин увеличивается при половом возбуждении и раздражение которого предположительно связано с женским оргазмом.

Даосизм – одно из направлений древнекитайской философии.

Девуация (прилаг. – девиантный) – отклонение от нормы.

Девуации половые – не относящиеся к болезненным состояниям отклонения от общепринятых (в рамках данной этнической культуры) форм полового поведения.

Дефеминизация – процесс преодоления мальчиками женственных черт характера и поведения.

Дефлорация – разрыв девственной плевы во время полового сношения или в иных случаях (травма, хирургическое вмешательство).

Диапазон приемлемости – совокупность форм сексуального поведения при интимной близости (как в коитусе, так и в подготовительной стадии предварительных ласк, не порождающая у партнера негативной эмоциональной реакции (выбор сексуальных поз партнеров, орально-генитальные контакты т.п.). Диапазон приемлемости обуславливается особенностями воспитания, представлениями о допустимом и недопустимом в интимном общении, соображениями морали. Ограниченность диапазона приемлемости может проявляться подавлением таких способов проведения полового акта, как минет (феллацио), куннилингус и др.

Диморфизм – две качественно различные формы одного и того же явления; половой диморфизм – различия, обусловленные принадлежностью к мужскому или женскому полу.

Дисгамия – дисгармония половых отношений между супругами, при которой аноргазмия у женщины вызвана тем, что половой акт совершается не в соответствии с ее потребностями.

Дисгармония сексуальная – общее название различных половых нарушений, возникающих в результате неудачного выбора партнера; разновидность партнерской сексуальной дисфункции.

Дисгенитализм – ненормальное развитие половых органов.

Диспареуния – термин, которым различные авторы определяют очень широкий круг нарушений, главным образом у женщин, от отсутствия полового влечения (асексуальность) и неспособности к оргазму (аноргазмия) до дисгармонии половых отношений между супругами (дисгамия), болезненных ощущений в половых органах и мышечных спазмах, затрудняющих половое сношение или делающих его невозможными.

Дисфункция – сексуальная партнерская,

Дисгамия – сексуальные расстройства, проявляющиеся взаимодействием конкретной партнерской пары; часто трактуется как сексуальная несовместимость, хотя нередко за ней стоит всего лишь отсутствие некоторых навыков.

Зоофилия (син. бастифилия, скотоложество, зооэрастия, содомия, бестиализм) – половое влечение к какому-либо животному. Сексуальная перверсия, при которой половое влечение направлено на животных. Зоофилия известна с глубокой древности. В Библии рассказывается о двух городах Содоме и Гоморре, жители которых погрязли в распутстве и за это были испепелены огнем, посланным с небес. В переносном смысле зоофилия – беспорядок, хаос, развратная жизнь.

Имисия – введение полового члена во влагалище.

Импотенция – неспособность мужчины совершить половой акт или обеспечить сексуальное удовлетворение у обоих партнеров. Под импотенцией подразумевают самые разные нарушения эрекции, эякуляции и других сексуальных реакций.

Инверсия – изменение обычного порядка вещей, перестановка; сексу-

альная инверсия означает гомосексуализм.

Инициация — обряд посвящения.

Интерсексуальность — неопределенность соматического полового статуса (гермафродитизм) или половой идентичности (транссексуализм).

Интраутерин — спираль, предохраняющая женщину от нежелательной беременности.

Интромиссия — введение полового члена во влагалище.

Инфантилизм — задержка в развитии организма, физическая и психическая, в том числе недоразвитие половых органов.

Инфантисексуализм — см. Педофилия.

Инцест — кровосмешение, половая связь между близкими родственниками по восходящей или нисходящей линии.

Клитор (син. похотник) — участок половых органов женщины, расположенный в верхнем углу половой щели и обладающий высокой половой чувствительностью.

Коитофобия — навязчивый страх необходимости совершения полового акта.

Коитус — половой акт, половое сношение, совокупление.

Коитус прерванный — половой акт, при котором мужчина, чувствуя приближение заключительной нервной разрядки (оргазма), для предупреждения беременности извлекает половой член из влагалища, чтобы сперма не попала в половые пути женщины.

Коитус пролонгированный — половой акт, произвольно затягиваемый с целью продлить удовольствие.

Контрацептивы — противозачаточные средства.

Копуляция (прил. копулятивный) — то же, что коитус.

Крипторхизм — неопущение в мошонку одного или двух яичек.

Кровосмешение — то же, что инцест.

Куннилингус — оральное стимулирование женских половых органов действием на клитор.

Лесбианство — женский гомосексуализм. Лесбийская любовь имеет целую гамму оттенков от безобидных ласк и поцелуев до взаимного онанизма и куннилингуса. В специальной литературе различаются влечение к девушкам-подросткам (корофилия), к молодым женщинам (партенофилия), к зрелым женщинам (гененофилия) и к пожилым (граофилия).

Лесбийская любовь (син. — трибадия, сапфизм, лесбианство) — женский гомосексуализм.

Либи́до — половое влечение, желание, стремление, инстинктивное половое влечение, в большей или меньшей степени присущее каждому человеку.

Лингам — древнеиндийское божество, символ мужского полового органа, с помощью которого приносились жертвоприношения девственности. Лингам соответствует египетскому приапу и греческому Фаллосу.

Мазохизм — половое удовлетворение при физических или моральных страданиях, причиняемых половым партнером.

Маскулинность — совокупность соматических, психических и поведенческих признаков, отличающих мужчину от женщины (у животных самки от самца).

Мастурбация (ипсация, онанизм) — сексуальное самоудовлетворение, чаще всего путем раздражения гениталий.

Менархе — первая менструация. См. также Ойгархе.

Менопауза — прекращение менструаций у женщины, знаменующее окончание детородного периода ее жизни.

Менструация — циклическое выделение из матки кровянистого отделения, обусловленное десквамацией функционального слоя слизистой оболочки.

Микрогенитосомия — недоразвитие наружных половых органов.

Минет – оральный контакт женщины с мужскими половыми органами. Применяется как одна из ласк, возможно заменяющая половой акт.

Морфологический, соматический пол – пол, определяемый строением наружных и внутренних половых органов.

Мужеложство – то же, что педерастия.

Мультиоргастичность – способность несколько раз переживать оргазм в течение одного полового акта; характерна для женщин (так наз. мультиоргастичные женщины).

Нарвасадата – суррогатная форма полового сношения путем введения полового члена между молочными железами женщины.

Нарциссизм (аутоэротизм, аутомоносексуализм) – предпочтение собственного тела в качестве объекта полового влечения. Иногда сопровождается мастурбацией. Нарциссизм иногда является первопричиной онанизма.

Некрофилия (син., некротомия, ликантропия, вампиризм) – редкая форма фетишизма, когда половое влечение вызывает мертвое человеческое тело.

Нимфомания – патологически повышенное половое влечение у женщин, обычно обусловленное эндогенным психическим заболеванием. Проявляется безудержным стремлением к половому сближению с различными партнерами.

Обрезание – хирургическое иссечение крайней плоти.

Овуляция – рождение яйцеклетки из яичника. Этап яичникового цикла.

Ойгархе – первая поллюция. См. также Менархе.

Онанизм – то же, что мастурбация.

Онанизм психический – фантазии на сексуальные темы с переживанием оргазма без мастурбации и любых других манипуляций.

Оральный – относящийся к полости рта.

Орально-генитальный контакт – воздействие на половой член ртом и языком женщины (минет) и воздействие на женские половые органы, главным образом клитор, ртом и языком мужчины (коннилингус). Применяется как интенсивная ласка и как замена полового акта.

Оргазм – высшая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта или при других формах сексуального удовлетворения.

Оргазмическая платформа (син. оргастическая манжетка) – предварительное тоническое напряжение мышц наружной части влагалища, предельное сокращение которых связано с возникновением оргазма.

Оргастичность – способность пережить оргазм.

Пансексуализм – сведение всех эмоциональных реакций и мотивов поведения к сексуальной основе.

Парный онанизм – обычный петтинг, в процессе которого партнеры проводят мануальную (ручную) стимуляцию друг друга. Эта техника ничем не отличается от таковой при обычных ласках. Главный критерий – не ручное воздействие, а наличие двух партнеров. Этим этот метод принципиально отличается от онанизма.

Педерастия – мужеложство, мужской гомосексуализм; обычно употребляется в более узком смысле для обозначения анального коитуса между взрослым мужчиной и мальчиком.

Педикация – половое сношение через задний проход между двумя мужчинами или между мужчиной и женщиной.

Педофилия – половое влечение к малолетним. Преимущественно встречается у лиц мужского пола.

Переверсия – извращение, патологическое отклонение от нормы. Нарушение направленности полового влечения к объекту, полу или способу его

удовлетворения, то же, что и половое извращение.

Пермиссивная половая мораль, пермиссивность — сексуальная терпимость. См. также Репрессивная половая мораль.

Пенис — половой член.

Петтинг — преднамеренное вызывание оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон в условиях двустороннего сексуального контакта, исключая непосредственное соприкосновение гениталий.

Петтинг выполняется так же, как и обычные ласки, но они более продолжительны и интенсивны. Конечной целью этих ласк является доведение женщины до оргазма.

Пигмалионизм (син. иконолагния, манументофилия) — вид фетишизма, когда половое влечение вызывают статуи, картины, фотографии и т.д.

Плато фаза — фаза полового возбуждения, при которой продолжающаяся эротическая стимуляция временно вызывает нарастание возбуждения.

Платоническая любовь — духовная близость между единомышленниками. Имеет значение любовь без сексуальных стремлений или действий. Названа по имени древнегреческого философа Платона, который в своем диалоге "Пир" охарактеризовал стремление к философскому познанию как эрос (любовь).

Полименорея — нарушение менструаций, при котором они длятся 6 суток и более.

Поллюция — непроизвольная эякуляция, не связанная с половым актом; происходит большей частью во сне.

Половая активность — свойственная данному человеку частота половых отправлений (у мужчин характеризуется количеством семяизвержений, наступающих при половых актах или других, в частности суррогатных, формах полового удовлетворения, например при онанизме).

Половая жизнь — совокупность соматических, телесных, психических и социальных процессов, в основе которых лежит и посредством которых удовлетворяется половое влечение.

Половая зрелость — стадия индивидуального развития человека, характеризующаяся для мужчин способностью к половой жизни и оплодотворению, а для женщин — способностью к половой жизни, зачатию и родам без ущерба для здоровья.

Половая идентичность — осознанная половая принадлежность индивида, с которой соотносятся прочие свойства его самосознания.

Постконсумматорная фаза — завершающий этап копуляции, наступающий после коитуса и характеризующийся общим расслаблением и угасанием сексуальных реакций.

Приапизм — стойкая патологическая эрекция полового члена, не связанная с половым возбуждением, и не исчезающая после полового сношения.

Прокреация — воспроизведение потомства; прокреативная сексуальность — имеющая своей целью деторождение. См. также Рекреация.

Промискуитет — беспорядочные, ничем не регулируемые половые сношения: в XIX в. промискуитет ошибочно считали древнейшей формой взаимоотношений полов в первобытном обществе.

Процептивность — поведение самки, стимулирующее сексуальную активность самца.

Псевдогермафродитизм — ложный гермафродитизм.

Психосексуальная ориентация — направленность полового влечения, определяющая выбор сексуального партнера и особенности собственной сексуальной роли.

Пубертат — период полового созревания. Отрезок возраста подростка, в котором он окончательно биологически созревает до уровня взрослого

человека. Мужские и женские половые органы приобретают полную функциональную способность, завершается формирование вторичных половых признаков.

Реакции сексуальные — поведенческие, физиологические реакции, связанные с сексуальным влечением и направленные на его удовлетворение.

Рекреация — отдых, развлечение. Функция половой жизни, как формы телесного и духовного общения. Выражается в сложных эмоциональных переживаниях любви, наслаждения, счастья.

Репродуктивный возраст — детородный возраст.

Ретардация сексуальная — задержка сексуального развития, в легких случаях выражающаяся запаздыванием пробуждения полового влечения и наступления первых менструаций (у юношей — первых эякуляций), в более тяжелых случаях к этому присоединяется недоразвитие половых признаков.

Рефрактерный период — период невозбудимости.

Садизм — половое удовлетворение путем причинения страданий или унижения сексуальному партнеру.

Садомазохизм — садизм и мазохизм, как дополняющие друг друга способы сексуального удовлетворения; иногда чередуются у одного и того же лица.

Сапфизм — женский гомосексуализм.

Сатириазис — повышенное половое влечение (гиперсексуальность) у мужчины с постоянным чувством половой неудовлетворенности. См. также Нимфомания.

Сексуальное торможение — ощущение скованности, опасности и страха. Проявляется у обоих полов. Причины могут находиться как в самом человеке, так и зависеть от окружающей среды. Особенно неблагоприятно воздействует сексуально отчужденное воспитание в период детства и отрочества.

Сексуальность — характеристика сексуального влечения, сексуальных реакций, сексуальной активности и т.д.

Сексопатология — раздел клинической медицины, изучающий половые расстройства. *Секс-терапия* — метод лечения половых расстройств в партнерской паре (обучение, тренинг по специальным программам).

Сенситивность (прил. сенситивный) — чувствительность, восприимчивость к каким-либо стимулам.

Скотоложество — см. Зоофилия.

Смегма — секрет сальных желез человека, полового члена и крайней плоти.

Содомия — см. зоофилия.

Сперма — специфическая масса, выбрасываемая из мочеиспускательного канала во время полового акта и состоящая из семенной жидкости и сперматозоидов.

Трансвестизм — достижение полового удовлетворения посредством переодевания в одежду другого пола.

Транссексуализм — убежденность в "неправильности" своего биологического пола, желание принадлежать к противоположному полу. Сопровождается стремлением к перемене пола (хирургическим путем) и имитацией поведения лиц противоположного (желаемого) пола.

Трибация — форма женского гомосексуализма, при которой половое удовлетворение достигается путем трения половыми органами о различные части тела партнера либо при попытках имитации коитуса с введением клитора во влагалище. См. Лесбийская любовь.

Триолизм — разновидность эксгибиционизма в сочетании с вуайеризмом, когда в половой близости участвуют трое и более сексуальных пар.

Трисексуализм — половое извращение, когда у одного человека одно-

ременно встречаются разнообразные извращения, например, нарциссизм и гомосексуальность в сочетании с нормальной гетеросексуальностью.

Тумесценция — увеличение объема наружных половых органов и приобретение ими повышенной упругости.

Уретра — мочеиспускательный канал.

Фаллос (фалл, линга) — символическое изображение эрегированного полового члена. В древнегреческой мифологии олицетворение мужского полового органа. Аналог Приапа.

Фелляция (пенилинкция) — разновидность орорегенитального контакта (вызывание полового возбуждения воздействием ртом и языком на половой член партнера).

Феминизм — наличие у мужчины вторичных половых признаков и (или) характеристических и поведенческих особенностей, свойственных женщине.

Фетальный — плодный, относящийся к соответствующему периоду утробного развития.

Фетишизм — достижение полового удовлетворения посредством манипуляций и контакта с предметами, которые сами по себе не имеют эротического значения (одежда, обувь и т.д.), но обычно символизируют сексуального партнера.

Фимоз — сужение, чаще врожденное отверстие крайней плоти, препятствующее освобождению головки полового члена.

Флагелляция — достижение полового возбуждения путем бичевания партнера или самобичевания (иногда путем взаимобичевания). Разновидность садизма и мазохизма.

Фобия — непреодолимый навязчивый страх перед каким-либо предметом или явлением.

Фригидность — половая холодность у женщины. Проявляется слабостью полового влечения или половой возбудимости; может сопровождаться отвращением к половому акту.

Фрикции копулятивные — движения полового члена во влагалище, производимые во время полового акта.

Фроттаж (фроттеризм) — разновидность эксгибионизма, проявляющаяся половым возбуждением путем прикосновения половых органов (чаще не обнаженных) к различным частям женского тела; используют тесноту в общественном транспорте и другие скопления людей.

Фрустрации сексуальные — неудовлетворенное половое возбуждение.

Целибат — обязательное безбрачие католического духовенства.

Эдипа комплекс (по Фрейду) — характерная установка ребенка по отношению к родителям, которая складывается в фаллической фазе сексуального развития примерно между 3-4 годами. Назван по имени героя древнегреческой легенды царя Эдипа, который, не зная того, убил собственного отца и женился на собственной матери. Для мальчика обычно характерен позитивный Эдипа комплекс (любовь к матери и желание инцеста с ней и одновременно ревность и ненависть по отношению к отцу с желанием устранить его как соперника). Может развиваться, однако, и негативный (обратный) Эдипа комплекс — любовь к отцу и ненависть к матери. Зачастую обе формы сочетаются и возникает амбивалентная установка по отношению к родителям. У девочки аналогичный комплекс (любовь к отцу и ненависть к матери) и обратный к нему называется комплексом Электры.

Эквиваленты полового акта — сексуальные действия, аналогичные по своим результатам (эякуляция, оргазм) половому акту (экстравагинальный половой акт, петтинг, онанизм и др.).

Эксгибиционизм — сексуальная девиация, когда происходит достижение

полового у
лицам прот
еризмом.
монстриру
частности
Экскре
щегося с
слюна, п
возбужден
Экстр
Эксце
условии, ч
оргазмом
шее колич
актов на п
Эписп
тельного
Эрект
ность вве
Эреки
кровью, п
Эроге
вое возбу
Эрос
ности, на
Эроп
то, что их
Эрот
альность
Эстр
Эупа
мужчины
Эфе
подрости
Эяку
наряду с
Эяку
тором п
заверша
Эяку
котором
не дава
Яич
Яич
Яич
матки с

полового удовлетворения путем демонстрации наружных половых органов лицам противоположного пола вне ситуации половой близости. Ср. с вуайеризмом. Наблюдается исключительно у мужчин. Женщины редко демонстрируют половые органы. Чаще они обнажают другие части тела, в частности грудь.

Экскрементофилия (пикацизм) — разновидность фетишизма, сочетающегося с мазохизмом, при котором человеческие выделения (моча, кал, слюна, пот, семенная жидкость, менструальная кровь) вызывают половое возбуждение.

Экстрагенитальный — находящийся вне сферы половых органов.

Эксцесс сексуальный — повторные половые акты в течение суток при условии, что каждый из них является завершенным, то есть заканчивается оргазмом или эякуляцией. **Эксцесс сексуальный максимальный** — наибольшее количество завершенных (закончившихся семифизвержением) половых актов на протяжении суток, которые имел мужчина в своей жизни.

Эписпадия — врожденное незаращение верхней стенки мочеиспускательного канала.

Эректор — механическое приспособление, обеспечивающее возможность введения полового члена во влагалище при недостаточной эрекции.

Эрекция — рефлекторное наполнение полового члена или клитора кровью, придающее этим органам жесткость.

Эрогенные зоны — участки тела, раздражение которых вызывает половое возбуждение.

Эрос — в Древней Греции название стихийной, страстной влюбленности, направленной обычно на телесное, физическое обладание.

Эротика — сексуальные чувства, фантазии и переживания, а также все то, что их стимулирует.

Эротомания — повышенное половое влечение; то же, что гиперсексуальность.

Эстрогены — женские половые гормоны (эстрадиол, эстрон и др.).

Эупареуния — одновременное наступление оргазма у женщины и мужчины.

Эфебофилия — разновидность гомосексуализма — влечение к юношам, подросткам.

Эякуляция — семяизвержение, выделение эякулята; рефлекторный акт, наряду с эрекцией основное проявление мужской сексуальности.

Эякуляция задержанная (запаздывающая) — симптомокомплекс, при котором половые акты носят затяжной, изнуряющий характер и часть их не завершается семяизвержением.

Эякуляция преждевременная (ускоренная) — симптомокомплекс, при котором семяизвержение происходит до или сразу же после интромиссии, не давая обоим партнерам (или женщине) сексуального удовлетворения.

Яички (син. семенники, тестикулы) — мужские половые железы.

Яичники — женские половые железы.

Яйцеводы — парные трубчатые образования, соединяющие полость матки с яичниками женщины.

СИМВОЛЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

У различных народов принято широко отмечать серебряную свадьбу и золотую свадьбу как две знаменитые вехи долгой совместной жизни. А знаете ли вы, что таких вех намного больше? Вот некоторые из них.

Зеленая свадьба – это день вступления в брак – праздник молодости и любви.

Ситцевая свадьба празднуется после года семейной жизни. Называется так потому, что повседневность уже вошла в жизнь молодых. В этот день они дарят друг другу предметы из ситца.

Деревянная свадьба отмечается через 5 лет. Супруги получают в подарок изделия из дерева.

Цинковая свадьба – через 6,5 лет. Напоминает о том, что и на брак как и на цинковую посуду необходимо время от времени наводить глянец.

Медная свадьба – через 7 лет. Супругам преподносят красные розы.

Стеклянная свадьба празднуется через 15 лет. В качестве напоминания о том, что отношения между супругами должны быть чистыми как стекло, им дарят стеклянные предметы.

Фарфоровая свадьба – после 20 лет семейной жизни. Угощение гостям подается в новой фарфоровой посуде: имеется в виду то, что от старых сервизов не осталось и воспоминаний.

Серебряная свадьба – через 25 лет. Миртовый венец заменяется серебряным. Рядом с золотым кольцом появляется серебряное.

Жемчужная свадьба – через 30 лет семейной жизни. Невесте дарят бусы.

Полотняная свадьба – через 35 лет. Подарок подносится скатерть как символ покоя и затишья.

Рубиновая свадьба – через 40 лет совместной жизни. Кольцо украшается рубином – камнем любви и огня.

Золотая свадьба – через 50 лет. Золотые кольца заменяются новыми, потому что руки, которые их носили изменились за полвека и золото стерлось.

Бриллиантовая свадьба – через 60 лет

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Альберони Ф. Дружба и любовь, М. Прогресс 1991, 320с.
- Бадьони А. Любовь от пробуждения до гармонии, М. Прогресс 1992, 336с.
- Берн Э. Секс в человеческой любви, пер.с англ., М ИКС 1990, 224с.
- Берн Э. Игры, в которые играют люди, пер.с англ., М Прогресс, 400с.
- Бразерс Д. Что каждая женщина должна знать о мужчинах, М Автор, 1993, 272с.
- Васильченко Г. Общая сексопатология, М Медицина, 1982, 304с.
- Вислоцкая Радости любви, М Панорама, 1994, 336с.
- Дуглас Н, Слингер Н. Тайны пола, пер.с англ., Микси АО ГУДИЛ, 1993, 312с.
- Кинесса М. Брак под микроскопом К Зодиак-эко Брама ЛТД, 1992, 160с.
- Кон И.С. Введение в сексопатологию, М Медицина, 1990, 336с.
- Мильман Л. Импотенция, М Медицина, 1972, 262с.
- Овсянников С. Психический статус и его особенности у сексологических больных, М Медицина, 1976, 21с.
- Свядош А. Женская сексопатология, М Медицина, 1974, 183с.
- Сексология Энциклопедический справочник, МИКСИ, Беларусская Энциклапедыя, 1993, 352с.
- Шри Свами Шивананда Кундалини йога Культ-информ-пресс, С.Петербург, 1993, 184с.
- Шнабль З. Мужчина и женщина, интимные отношения, Кишенев: Штиина, 1990, 100с.
- Цзя М., Вани М., Даосские секреты. Совершенствование мужской сексуальной энергии, пер.с англ., М Либрис, 1995
- Энциклопедия молодой женщины, пер. с чеш., М Прогресс, 1989, 100с.
- Юнда И.Ф., Синев Н.Ф. Модифицированное устройство для лечения импотенции у мужчин. Врач.дело, 1975, 50с.
- Юнда И.Ф. Гармония и дисгармония в супружестве, М Знание, 1983, 96с.
- Юнда И.Ф., Юнда Л.И. Социально-психологические и медико-биологические основы семейной жизни, К Вища шк., 1990, 239с.
- Юнда И.Ф., Юнда Л.И. Сексологические основы семейной жизни, К Здоровье, 1993, 208с.
- Sex Avser's Manual The Diagram Group Coronet Books, 1988, 376с.
- Samuel Dunkell MD Lovelives. Haw we Make lowe, Arrow Books London, 1982, 201с.

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.....	5
Предисловие.....	6
МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА, ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.....	9
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИОЛОГИЯ ЗАЧАТИЯ	14
Мужские половые органы	14
Женские половые органы	21
Физиология зачатия (оплодотворение).....	31
Принципы наследования.....	34
Выбор пола ребёнка.....	36
Планирование семьи.....	38
Стерилизация мужчин и женщин.....	50
Прерывание беременности.....	50
БРАК И СЕМЬЯ.....	54
РАДОСТЬ СЕКСА.....	61
Пробуждение.....	62
Онанизм	67
Сексуальность	
Мужская сексуальность	69
Женская сексуальность	72
Пленительное тело	73
Нагота	76
Роль одежды в сексе	78
Культура интимных отношений и техника секса.....	82
Любовные игры	83
Половое сношение и фазы полового акта.....	90
Типы оргазма	97
Пути удовлетворения женщин с сильным темпераментом	101
Удовлетворение женщин со слабым темпераментом	103
Движения женщины во время полового акта.....	106
Сексуальные эмоции и поведение мужчины.....	109
Техника фрикций.....	114
Движения тела мужчины.....	116
ПОЗИЦИИ СЕКСА.....	118
Варианты базовых позиций и экзотические позиции.....	158
Игры со связыванием	165

	ОСНОВЫ СЕКСОПАТОЛОГИИ	381
	Вспомогательные сексуальные средства.....	169
	Сексуальные тревоги	176
	Секс в пожилом возрасте.....	180
	Нарушение половой функции у мужчин и ее коррекция.....	182
	Преждевременное семяизвержение.....	189
	Нарушение половой функции у женщин и ее коррекция.....	194
	Чувствительная любовная терапия.....	200
	Влияние алкоголя и курения на половую функцию.....	203
	Влияние циклических колебаний биологических процессов и явлений на половую функцию и сексуальную активность человека.....	204
	Фазы Луны.....	205
	ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫЕ КОНТАКТЫ	207
	Бисексуальность.....	219
	Гомосексуализм.....	221
	Лесбиянизм.....	232
	ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, ПРОФИЛАКТИКА, ЛЕЧЕНИЕ	
	Гинекологические болезни	
	Бели — симптом гинекологических болезней.....	240
	Эрозия шейки матки.....	241
	Циклические кровотечения.....	242
	Ациклические кровотечения.....	242
	Болезненные менструации.....	243
	Боль в области поясницы.....	244
	Неправильное положение матки.....	244
	Опущение и выпадение матки.....	245
	Воспалительные заболевания половых органов	
	Воспалительные заболевания наружных половых органов	246
	Воспаление влагалища.....	247
	Воспаление матки.....	248
	Воспаление придатков.....	249
	Доброкачественные опухоли половых органов.....	251
	Климактерическое состояние.....	252
	Деформация молочных желез.....	254
	Протезирование молочной железы.....	263
	БОЛЕЗНИ ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ.	
	Сифилис.....	265

Тропические трепонематозы.....	267
Гонорея.....	267
Трихомониаз.....	269
Негонорейный (неспецифический) уретрит.....	270
Урогенитальный хламидиоз.....	271
Микоплазмозные заболевания.....	271
Уретрит и вагинит, вызванные вирусом простого герпеса II типа.	272
Остроконечные кондиломы.....	272
Контагиозный моллюск.....	273
Гиардиаз.....	274
Урогенитальный кандидоз.....	274
Лобковый педикулез.....	275
Чесотка.....	275
Синдром приобретенного иммунодефицита.....	276
Некоторые заболевания половых органов, нуждающиеся в хирургическом или других видах лечения.....	278
Профилактика заболеваний половых органов.....	280
ПРОФИЛАКТИКА ПОЛОВЫХ РАССТРОЙСТВ	
Понятие о рефлексотерапии и точечном массаже при половых расстройствах.....	282
Воздействие на половую систему мужчины.....	284
Воздействие на половую сферу женщины.....	285
Физические упражнения.....	287
Упражнения для мышц ног.....	289
Купание.....	290
Физиотерапия.....	296
ТЕХНИКА МАССАЖА	
Классический массаж и техника его проведения....	301
Эротический массаж.....	302
Шиацу-массаж.....	311
Рольф-массаж.....	312
ПИТАНИЕ И СЕКС	314
Возбуждающие средства.....	315
Эротическая кухня.....	318
Эротический ужин или таинство любви.....	331
Приготовление сексуальных напитков.....	341
ПРИЛОЖЕНИЕ	
Виды любви.....	347
Любовные игры.....	352
Словарь сексологических терминов.....	368
СИМВОЛЫ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ	378
Список литературы.....	379

НОВЫЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА «КОМПЛЕКТ»

Издательство «Комплект» (Санкт-Петербург) представляет произведения русского философа начала века П.Д.Успенского, которые легли в основу новой серии – «Четвертый путь».

«Четвертый путь» – это книга о том, как изменить себя, свой Путь по Жизни. Это своеобразный синтез эзотерических знаний и результатов, полученных наукой в первой трети XX века. Беседы Учителя с учениками касаются Человека, его бытия и сознания, жизненного пути и предназначения. Основной пафос книги – призыв к самоусовершенствованию, преобразованию из биологической машины в человека разумного.

«Странная жизнь Ивана Осокина» – единственное беллетристическое произведение Успенского. Это повесть о тех, кто не ощутил необходимость перемен в самих себе; книга о бессмысленном круговороте жизни, остановить который может лишь сам человек.

Телефоны для оптовых покупателей:

(812) 238-12-89 (издательство «Комплектп»)

(095) 219-81-15 (склад в Москве)

В.И. ГАЙДУК, И.В. ГАЙДУК.

Искусство любви:

М.:REFL-book, 1995. - 384 с.

ISBN 5-87983-021-7

Что может быть конкретнее любви женщины и мужчины? Авторы В.И.Гайдук и И.В.Гайдук обратились именно к этой теме. И в популярной форме в книге изложены вопросы психологии сексуальных отношений, гармонии и дисгармонии интимных отношений, культуры взаимоотношения полов. Также приведены некоторые сведения из анатомии и физиологии половой системы человека, гинекологии и сексопатологии.

Оригинальный подбор материалов отражает своеобразную позицию авторов, поэтому настоящее издание мало напоминает сухой научный труд. Скорее это занимательная книга, содержащая много полезных сведений, которая многих может заинтересовать.

В приложении книги приведены выдержки из восточных трактатов о любви "Кама-Сутра" и "Три ветки персика", дополненные классификацией видов любви, используемой древними греками, а также подробным словарем сексологических терминов.

ББК 51.204

56.14

Научно-популярное издание

В.И. ГАЙДУК, И.В. ГАЙДУК.

ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Редактор О. Завадская

Ответственный за выпуск Л.Н.Захаренко

Художественный редактор А.А.Чурикова

Техническое редактирование и компьютерная

верстка М.П.Щиренко

Издание подготовлено при содействии НИЦ "СОНАР"

Лицензия ЛР №090069 от 27.12.93г.

Сдано в набор 20.01.95г. Подписано в печать 3.04.95г. Формат 84x108/32. Бумага типографская. Гарнитура журн.-рубленая. Печать высокая с ФПП. Усл. печ. листов 20.16. Тираж 30 000. Заказ № 5-490

Издательство «REFL-book», Москва, 3-я Тверская-Ямская, 11/13

Отпечатано с компьютерного набора на Головном предприятии республиканского производственного объединения "Полиграфкнига", 252057, Киев, ул.Довженко, 3.

жчины? Авторы
И в популярной
отношений, гар-
заимоотношения
ии и физиологии

разную позицию
ой научный труд.
езных сведений,

ных трактатов о
классификацией
одробным слова-

ББК 51.204
. 56.14

енко
ксва
отерная

НИЦ "СОНАР"

3г.
Формат 84x108/32.
Печать высокая с

90
ская, 11/13
предприятия рес-
ежника", 252057



14040-



БИБЛИОТЕКА №4



0 980004 104648

ПОДАШЕНО 23 нол 2021



Любовь... Каждый человек вкладывает в это емкое и многогранное понятие свой смысл, свои, только ему ведомые, чувства и образы. Оригинальный подбор материалов отражает своеобразную позицию авторов, поэтому настоящее издание мало напоминает сухой научный труд. Скорее это занимательная книга, содержащая много полезных сведений, которая многих может заинтересовать.

Профессор ЮНДА И.Ф.



Любовь... Каждый человек вкладывает в это емкое и многогранное понятие свой смысл, свои, только ему ведомые, чувства и образы.

Оригинальный подбор материалов отражает своеобразную позицию авторов, поэтому настоящее издание мало напоминает сухой научный труд. Скорее это занимательная книга, содержащая много полезных сведений, которая многих может заинтересовать.

Профессор ЮНДА И.Ф.

РБ

ИСКУССТВО ЛЮБВИ



ГАЙДУК В. И.
ГАЙДУК И. В.

A woman with dark hair, wearing a golden headband with a peacock feather, large ornate earrings, and a necklace with a circular pendant. She is wearing a golden, low-cut dress and holding a glass of wine. Water is dripping over her from above. In the background, there is a basket of green grapes. The overall scene is set against a dark, textured background.

ИСКУССТВО ЛЮБВИ